

# ～油を使わない料理～ 長芋の和風春巻き のり・長芋のもちもち



もちもち



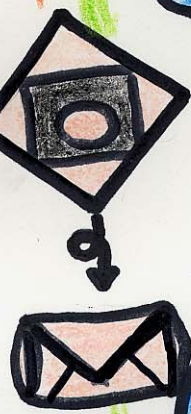
名古屋市上下水道局  
名古屋文理大学短期大学部  
名古屋文理栄養士専門学校

## 作り方

- ① 長芋は、すりおろし、しょうゆとかつお節を混ぜる。
- ② 焼きのりは4等分に切る。
- ③ 春巻きの上のにりをしき、①を大さじ2杯ずつのせ、巻く。巻きおわったら、小麦粉と水で作ったのりで止める。
- ④ 200℃のオーブンで裏表5分ずつ焼く。好みでしょうゆかポン酢を添えて食べる。

## 材料

- 8本分(4人分)
- 長芋 250g
  - 焼きのり 2本
  - しょうゆ 小さじ2
  - 春巻きの皮 8枚
  - かつお節 6g



## 栄養について

- 長芋は、繊維がやわらかく、消化がいい。
- 長芋に含まれるムチンは肝臓の解毒作用を高める交刺果がある。

エネルギー (1人分)  
123 kcal  
たんぱく質 5.6g  
脂質 0.7g