



# 彩り野菜



# ささみの蒸し春巻

## ＜材料＞（4人分）

- ・鶏肉のささみ 150g → **ヘルシー**
- （塩こうじ 20g）
- ・ほうれん草 300g → **認知症の予防に効果がある葉酸が豊富**
- ・にんじん 100g
- ・ライスパーパー 12枚
- ・とろけるチーズ 30g → **カルシウムを多く含む**



## ＜作り方＞

- ① 鶏肉のささみを塩こうじにつけて1晩ねかせ。
- ② 鶏肉のささみを茹で冷めたら裂く。
- ③ にんじんは3cmの拍子木切りにし茹でたあと冷ます。ほうれん草は茹でてから水で冷ましたあと3cmに切る。
- ④ ライスパーパーを水でもどして広げ②と③をのせその上にとろけるチーズをのせてから包む。
- ⑤ 蒸し器にクッキングシートを敷き④を並べ5分間蒸す。

## ＜栄養価＞

（1人分）

エネルギー	脂質
128 kcal	2.6g
たんぱく質	食塩
12.9g	0.5g
カルシウム	葉酸
90mg	157μg

## ＜ポイント＞

- ☆ 今、話題の塩こうじを使っている。
- ☆ 油をまったく使っていない。
- ☆ 春巻きを蒸すことによりモチッと仕上がる。

名古屋文理大学短期大学部  
名古屋文理栄養士専門学校

「栄養実態研究サークル」