

鶏ささみとキャベツの焼き春巻き

カムカム POINT

- 春巻きの皮で包むことで噛みごたえアップ。
- にんじん、キャベツは加熱しないまま巻く。

主食

主菜

副菜



【材料 2人前】

- 鶏ささみ…………… 2本 (100g)
- A (ごま油、片栗粉) 各小さじ 3/4
- キャベツ…………… 1~2枚 (80g)
- にんじん…………… 1/4本 (20g)
- しょうが…………… 1/2かけ
- 塩…………… 小さじ 1/3 (2g)
- 小ねぎ…………… 2本 (4g)
- 春巻きの皮…………… 4枚
- 青じそ…………… 4枚
- B (片栗粉、水) 各小さじ 1
- 油…………… 大さじ 2 (24g)
- 付け合わせ…………… 60g
(ゆでブロッコリー、トマトなど)

作り方

- ① 鶏ささみは厚さ 1cm のそぎ切りにし、A をもみ込み、茹でる。
- ② キャベツは太め千切り、にんじん、しょうがは千切りにし、塩で軽くもむ。10分置いた後しっかり水気をしぼる。
- ③ 小ねぎを小口切りにし②と混ぜ合わせる。
- ④ 春巻きの皮に、青じそ、①のささみ、③の野菜それぞれ 1/4 量を順にのせて巻く。巻き終わりは B の水溶き片栗粉でとめる。
- ⑤ フライパンに油をなじませ、火をつけずに春巻きを転がし、全体に油をからめる。
- ⑥ 巻き終わりを下にして点火し、弱めの中火で 4~5分焼く。焼き色がついたら返してさらに 4~5分焼く。蓋はしない。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切り、付け合わせとともに盛り付ける。

Check

皮をカリッとさせるため、②でしっかり水分を絞りましょう。



※Bの片栗粉は小麦粉を使用することもありますが、今回は使用する材料数を減らす観点から片栗粉を使用しています。

栄養価
(1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
226	11.9	1.0