

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

三色揚げ春巻き



 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	392	(kcal)
・たんぱく質:	5.0	(g)
・カリウム:	500	(mg)
・リン:	62	(mg)
・食塩:	1.5	(g)
作業時間	25	(分)
価格(1食あたり)	103	(円)



材料

・人参	45g
・キャベツ	45g
・しいたけ	10g
・春雨	10g
・水	25g
・濃口醤油	5g
・清酒	5g
・オイスターソース	2g
・砂糖	1.5g
・片栗粉	2g
・水	4g
・春巻きの皮	3枚(30g)
・揚げ油	9.6g
・カイワレ	5g
・トマト	30g
・玉葱	10g
・オリーブオイル	7g
・アボカド	30g
・レモン汁	3g
・塩	少々
・こしょう	少々
・タバスコ	適量



作り方

- ①春雨をゆでる。
- ②人参をピーラーで薄くスライスした物を25g分とキャベツを1枚(約25g)春巻きの皮より少し小さな四角に切り、ゆでてから冷まし、キッチンペーパーで水気を完全にきる。
- ③椎茸をスライス、残り的人参とキャベツを太めの千切りに切る。
- ④、①③を軽く炒め調味料を入れ、味を付ける。
- ⑤春巻きの皮に②をそれぞれ乗せた物と何も載せていないもの3種類を作り、それぞれに④を乗せて巻く。
- ⑥、⑤を180℃の油で揚げる。
- ⑦トマトを1cm角、玉葱をみじん切りにし、オリーブオイルと共に合わせ、塩、こしょうで味を整え、サルサソースを作る。
- ⑧アボカドをつぶし、レモン汁、塩、タバスコで味を整え、ワカモレを作る。
- ⑨春巻きを切り、サルサソースとワカモレ、カイワレを盛り付ける。

アピールポイント

野菜中心で美味しくエネルギーアップが出来るような料理を考えました。三色にする為に一手間かかっていますが、色味が増すことで食欲増進に繋がるよう工夫しました。冷たいソースを2種類つけており、冷めても美味しく食べられるようになっています。アボカドソースはレモンの酸味ですっきりとした味付になっていて、揚げ物も食べやすいように工夫しました。具材の野菜をひき肉や海老に変えるとたんぱく質アップにも繋がります。是非、作ってみてください。✨