

長いもの生ハム春巻き



材料 (4人分)

長いもの皮 5cm長さ(80g)
 春巻きの皮 4枚
 青じそ 8枚
 生ハム 4枚
 揚げ油 適量

【A】

小麦粉 小さじ1
 水 小さじ2

作り方

- 1 長いものは皮をむき、8等分の棒状にする。
- 2 春巻きの皮は斜め半分に切る。生ハムは縦半分に切る。
- 3 春巻きの皮を広げ、【A】を薄く塗り、青じそ、生ハム、長芋の順にのせて、折りたたみくるくる巻く。
- 4 揚げ油を低温(160℃くらい)に熱し、③を入れてきつね色になるまで揚げる。

栄養成分 (1人分 (2本))

エネルギー
103 Kcal

たんぱく質
2.8 g

脂質
5.6 g

カリウム
128 mg

食物繊維
0.9 g

塩分
0.3 g

長いものホクホク肉じゃが風

材料 (4人分)

長いもの皮 20cm長さ(400g)
 しょうが 20g
 水 1/2カップ
 めんつゆ(5倍濃縮) 1/4カップ
 豚こま切れ肉 120g

作り方

- 1 長いものは皮をむき、縦半分にしてから2cm厚さに切る。しょうがは皮つきのまま、千切りにする。
- 2 水とめんつゆを煮立てて、①を入れ弱火で5分煮る。
- 3 すきまに豚肉を入れたら中火にして混ぜながら煮て、肉の色が変わったら弱火にし、1~2分煮る。



栄養成分 (1人分)

エネルギー
143 Kcal

たんぱく質
8.3 g

脂質
4.7 g

カリウム
570 mg

食物繊維
1.1 g

塩分
1.2 g