

Vol.3 野菜を食べよう【野菜たっぷり春巻き】

8月31日は8(や)3(さ)1(い)のごろ合わせから"野菜の日"とされています。野菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高め、ストレスやかぜなどの予防にも効果的です。



春巻きにすることで、野菜が苦手なお子さんでも食べやすくなります♪



【1人分の栄養量】

・エネルギー	197kcal
・たんぱく質	5.3g
・脂 質	11.1g
・炭水化物	17.8g
・塩 分	0.8g

材料(4人分)

豚もも肉	60g	⑦	湯	大さじ2	
にんじん	60g		オイスターソース	小さじ2	
たけのこ	40g		鶏がらスープ	1つまみ	
ピーマン	1個		塩	少々	
もやし	60g		こしょう	少々	
春巻きの皮	8枚		①	小麦粉	小さじ1
ごま油	小さじ2			水	小さじ2
			サラダ油	適量	

作り方

- ① 豚肉は細切りにする。にんじんとピーマンはせん切りする。
もやしは洗っておく。たけのこは横に細切りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を豚肉から順番に炒め合わせて、
⑦で調味する。
- ③ ②が冷めたら等分し、春巻きの皮で包み、巻き終わりを①をあわせた
のりを塗って止める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③をこんがり揚げる。