

ボリューム満点！揚げ春巻き ～揚げ物で上手に減塩・エネルギーアップ～

<献立>

- ・揚げ春巻き
- ・白菜の甘酢
- ・低リンフルーチェ

熱量
608Kcal

蛋白質
9.2g

食塩
1.1g



【揚げ春巻き】

(材料:1人分)

春巻きの皮(2枚)	15 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 干し椎茸は水で戻して、軸を取り薄切りにする。 ・タケノコ、人参は千切りにする。 ・ニラは5cm長さに切る。 ② 春雨は熱湯で1分程茹で、冷水にとって、2～3cm長さに切る。 ③ フライパンで豚ひき肉とみじん切りにした生姜を炒める。さらに①の野菜を加えて炒め、②の春雨と調味料Aを入れ炒め煮にする。水溶き片栗粉でトロミをつけ、バットに広げて粗熱を取る。 ④ 春巻きの皮を手前に角がくるように並べ、③の具を2等分にしてのせる。まわりに水溶き小麦粉を塗り、両端を内側に折り込んで棒状になるように包む。 ⑤ 160度の油でゆっくり揚げ、色がついてきたら180度まで温度を上げてカリッを仕上げる。 ⑥ 皿にサニーレタスをしき、春巻きをのせ、溶き辛子を添える。 	
豚ひき肉	25 g		
春雨	5 g		
人参	10 g		
タケノコ(茹で)	20 g		
干し椎茸	1 g		
ニラ	20 g		
生姜(みじん切り)	1 g		
A {	砂糖		1 g
	濃口しょうゆ		3 g
	酒		3 g
	オイスターソース		1 g
	みりん		1 g
	中華あじ		0.5 g
	ゴマ油		1 g
	片栗粉(水溶性用)		1 g
	薄力粉(水溶性用)		1 g
	揚げ油(吸油量)		12 g
サニーレタス	3 g		
ミニトマト	10 g		
溶き辛子	2 g		

【低リンフルーチェ】

(材料:1人分)

低リンミルク	5 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 低リンミルクは分量のお湯(約50度)に溶かし、冷蔵庫で冷やす。 *泡立て器を使用し、ダマにならないように溶かす。 ② 冷やしておいた低リンミルクとフルーチェを混ぜる。 	
	水		20 g
	フルーチェ		25 g

【白菜の甘酢】

(材料:1人分)

白菜	50 g	① 白菜は繊維に添って5cm長さに切り、分量の塩をふってしばらく置く。 ② 生姜は千切り、唐辛子は小口切りにする。 クコの実は水に浸して戻しておく。 ③ 白菜の水分を絞り、生姜と唐辛子と混ぜる。 ④ 砂糖と穀物酢を混ぜレンジで加熱し、③和える。 ⑤ 鍋でゴマ油を高温に熱し、④の上にもわしかける。
食塩	0.2 g	
生姜	1 g	
唐辛子	少々	
クコの実	1 g	
砂糖	2 g	
穀物酢	5 g	
ゴマ油	2 g	



①具を中央にのせる。



②手前を折りたたむ。



③両端を折り込む。



④棒状になるように包む。



春巻き1人分の材料です。



牛乳と比較し、
リンは約1/5、
エネルギーは1.4倍
です！

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★揚げ春巻き						
春巻きの皮	15	32	1.0	0.1	11	9
豚ひき肉	25	55	4.7	0.0	78	43
春雨	5	17	0.0	0.0	2	1
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
タケノコ(茹で)	20	6	0.7	0.0	94	12
干し椎茸	1	2	0.2	0.0	21	3
ニラ	20	4	0.3	0.0	102	6
生姜	1	0	0.0	0.0	3	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
濃口しょうゆ	3	2	0.2	0.4	12	5
酒	3	3	0.0	0.0	0	0
オイスターソース	1	1	0.1	0.1	3	1
みりん	1	2	0.0	0.0	0	0
中華あじ	1	1	0.1	0.2	0	0
ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
片栗粉	1	3	0.0	0.0	0	0
薄力粉	1	4	0.1	0.0	1	1
揚げ油	12	111	0.0	0.0	0	0
サニーレタス	3	0	0.0	0.0	12	1
ミニトマト	10	3	0.1	0.0	29	3
溶き辛子	2	6	0.1	0.1	4	2
小計		269	7.7	0.9	399	89
★白菜の甘酢						
白菜	50	7	0.4	0.0	110	17
食塩	0	0	0.0	0.2	0	0
生姜	1	0	0.0	0.0	3	0
唐辛子	少々	0	0.0	0.0	0	0
クコの実	1	3	0.1	0.0	0	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0	0
ゴマ油	2	18	0.0	0.0	0	0
小計		37	0.5	0.2	113	17
★低リンフルーツ						
低リンミルク	5	23	0.8	0.0	20	4
水	20	0	0.0	0.0	0	0
フルーツ	25	24	0.0	0.0	5	1
小計		47	0.8	0.0	25	5
★低たんぱくご飯						
そらまろご飯	150	255	0.2	0.0	7	26
小計		255	0.2	0.0	7	26
合計		608	9.2	1.1	544	137

★栄養士からのコメント★

主菜となる挽肉は25gと少量ですが、春巻きにすることでボリュームも出て満足感のあるメニューになりました。揚げ物は減塩・エネルギーアップの強い味方です！上手に利用しましょう。