



四季巻き ~春巻き・夏巻き・秋巻き・冬巻き~

阿部 実佳さん・石田 亜樹さん・道越 彩花さん (金城学院大学)



エネルギー：249kcal

材料 (1人分)

《共通》

春巻きの皮	各1枚
サラダ油	各2.5g

《春巻き》

アスパラガス	20g
ロースハム	20g
ピザ用チーズ	8g
塩	0.03g

《夏巻き》

鶏ささみ	30g
しそ	0.5g
梅干し	6g
塩	0.03g
こしょう	0.03g

《秋巻き》

豚ひき肉	20g
蓮根	10g
にんじん	10g
ピザ用チーズ	8g
デミグラスソース	10g
ケチャップ	5g
塩	0.03g

《冬巻き》

西洋かぼちゃ	25g
玉ねぎ	5g
ピザ用チーズ	8g
砂糖	5g

作り方

《春巻き》

- ① アスパラガスを5cm長さに切り、ハムは細かい角切りにする。
- ② アスパラガスを耐熱容器に入れ、少量の水を加え、電子レンジ(600W)で2分加熱し、塩を振る。
- ③ 春巻きの皮にアスパラガス、ハム、チーズをのせて巻く。

《夏巻き》

- ① 鶏ささみを筋を取り除き、5cm幅に切り、梅干しは種を取り除く。
- ② 鶏ささみを耐熱容器に入れ、塩を加え電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ③ 春巻きの皮にしそを広げてのせ、その上に鶏ささみ、梅干しをのせて巻く。

《秋巻き》

- ① 蓮根、にんじんをみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉を耐熱容器に入れ、塩を加え電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ③ 別の耐熱容器に①、②、デミグラスソース、ケチャップを入れ、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ④ 春巻きの皮に③とチーズをのせて巻く。

《冬巻き》

- ① かぼちゃは皮付きのまま薄切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② かぼちゃと玉ねぎを耐熱容器に入れ、水(分量外)を加え、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ ②に砂糖を加え、かぼちゃをフォークで潰す。
- ④ 春巻きの皮に③とチーズをのせて巻く。

《共通》

- ① フライパンに油を引き、中火できつね色になるまで四季巻き(4種)を揚げ焼きにする。
- ② 食べやすい大きさに切り分ける。

★春巻きの巻き方

- ① ツルツルした面を下にして斜めに均一に具をのせる。
- ② 具を包むようにして折り込む。
- ③ 片方の角を折りひと巻きする。
- ④ 反対側の角も折り、最後まで巻いていく。

★ One Point

少量の油でヘルシーに！
目で見てもおいしい、食べておいしい、彩りの豊かさ！
親子で楽しく簡単クッキング！

