

2024 美活食 ~ 肌活 ~

「えびとブロッコリーの春巻き」

3月



栄養価 (1食あたり)

エネルギー	426kcal
炭水化物	35.3g
たんぱく質	27.9g
脂質	21.8g
塩分	1.7g

帯広大谷短期大学地域共生学科食と栄養コース2年生

井馬ひなたさん、田中美咲さんが考案しました。

監修:門 先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

えびに含まれるアスタキサンチンやケチャップに含まれるリコピンは、抗酸化作用を持ちアンチエイジング効果が期待されています。ブロッコリーに豊富なビタミンCは、メラニンの生成抑制やコラーゲンの生成促進の作用から美容面での効果が期待できます。また、チーズに含まれるビタミン類、たんぱく質も肌の健康をサポートします。

電子レンジ調理を取り入れ、栄養素の損失を減らす工夫をしました。ぜひ作ってみてください。

材料と作り方 (2人分)

材 料

冷凍むきえび	140g
ブロッコリー	100g
春巻きの皮	4枚
ケチャップ	30g
マヨネーズ	30g
スライスチーズ	4枚
水溶き片栗粉	適宜
サラダ油	適量

426kcal



作り方

【準備】

- ・ブロッコリーを小房に切り分ける。

【作り方】

- ① 耐熱容器にブロッコリーとえびを入れてラップをかけ、電子レンジ (600W) で3~5分加熱する。
- ② 粗熱が取れたら余分な水気を切り、それぞれを粗く刻んで混ぜ合わせる。
- ③ 春巻きの皮を角を手前に置き、チーズ、②を順にのせ手前から巻きこむ。巻き終わりは水溶き片栗粉を塗って止める。
- ④ フライパンに多めのサラダ油を熱し、片面ずつじっくりと焼き色がつくまで揚げ焼きする。
- ⑤ 器にケチャップとマヨネーズを入れてよく混ぜ合わせ、④に添えて完成。