

# 登米の恵み 野菜レシピ

## ❁ アスパラチーズの春巻き

### 材 料(4人分)

- ・春巻きの皮 6枚
- ・アスパラガス 6本
- ・スライスチーズ 6枚
- ・しその葉 12枚
- ・ハム 6枚
- ・揚げ油 適量

[1人あたり]

エネルギー: 212kcal

### 作り方

- ① アスパラガスは、根元の硬い部分(5cm位)の皮をピーラー等でのぞいたら茹で粗熱をとる。粗熱が取れたら、春巻きの皮の大きさに合わせてカットする。
- ② 春巻きの皮の1/3あたりに、しその葉、ハム、チーズ、アスパラガスを置き少しきつめに巻き込む。巻き終わりは水溶き小麦粉を塗ってとめる。
- ③ 180度の揚げ油できつね色になるまで揚げて、半部に切り盛り付ける。

食塩相当量: 0.8g

### 《ひとくちメモ》

◆春～初夏にかけて伸び出してくる若い茎の野菜。日光を当てて栽培したものがグリーンアスパラガス、土をかぶせ遮光して育てたものがホワイトアスパラガスになります。名前の由来となったアスパラギン酸は、新陳代謝を活発にし疲労を和らげる効果があります。主に穂先に含まれるルチンには、血管を丈夫にする働きがあります。

