魚介料理

エビとカボチャの和風春巻き



＜主な材料　１０本分＞

カボチャ　１５０ｇ（皮・ワタは除く）

エビ　８尾（１００ｇ）

塩・こしょう　少々

シソ　２０枚

春巻きの皮　１０枚

小麦粉　少々

揚げ油　適量

A
- しょうゆ　小さじ１
- マヨネーズ　大さじ２

＜作り方＞

① カボチャは皮とワタを取り除き適当な大きさに切ったら耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで軟らかくなるまで加熱する。熱いうちにフォークで軽くつぶす。

② エビは殻をむき背わたを取る。鍋に湯を沸かし酒・塩（分量外）を少々加えゆでる。粗熱が取れたら幅１ｃｍに切る。

③ ボウルに①、②、塩・こしょうを入れ混ぜ、１０等分にする。

④ 春巻きの皮にシソを２枚ずつ載せ、③を春巻きの要領で巻く。巻き終わりは水溶き小麦粉でとめる。

⑤ フライパンに油を少し多めに入れ熱し、転がしながら揚げ焼きにする。

⑥ A を混ぜ合わせソースを作る。

⑦ 盛り付けたらソースを添える。

【エネルギー９４０ｋｃａｌ、たんぱく質３４．１ｇ、塩分４．２ｇ】

（伊勢原協同病院　管理栄養士　杉浦恵里）