えびとズッキーニのレモンクリーム春巻き

＜主な材料・4人分＞

むきえび	100g
白ワイン	大さじ1
ズッキーニ	1/4本
レモン	1/2個
バター	20g
小麦粉	30g
牛乳	200ml
コンソメ	1/2個
塩、こしょう	少々
レモン汁	小さじ1
春巻きの皮	8枚
水溶き小麦粉	適量
揚げ油	適量

＜作り方＞

① むきえびはぶつ切りにして、白ワインをふる。

② ズッキーニは薄さ3㎜のいちょう切りにする。レモンは1/4は3㎜のいちょう切り、3/4は飾り用にくし形に切る。

③ 鍋にバターを溶かし、①のエビと②のズッキーニを炒め、小麦粉を振るい入れ、混ぜる。牛乳を2～3回に分けて混ぜながら入れ、コンソメを加える。塩、こしょうを入れ、粗熱を取る。レモン汁と②のいちょう切りしたレモンを入れる。

④ 春巻きの皮に③の具を乗せ、細めの棒状に巻く。閉じ口に水溶き小麦粉を塗りしっかり閉じる。

⑤ 160℃の油できつね色になるまで揚げる。器に盛り付け、くし形のレモンを添える。

エネルギー　314　　kcal、たんぱく質　11.5　g、塩分　0.8　g

（伊勢原協同病院　栄養室　柳田奈央子）