



ささみの大葉チーズ春巻き



巻くの大変〜と思うかもだけど意外と簡単♪
主菜にも、おつまみにも、お弁当のおかずにも Good！

【1人分の栄養価】

エネルギー	252kcal
たんぱく質	11.8g
カルシウム	144mg
塩分相当量	1.0g

材 料 (4人分)

鶏ささみ肉	2本
塩こしょう	少々
酒	小さじ1
キャベツ	2枚
スライスチーズ	4枚
大葉	8枚
梅肉	小さじ2
春巻きの皮	8枚
薄力粉	小さじ1
サラダ油	大さじ4

作 り 方

1. ささみの筋を取って耐熱皿に乗せ、塩こしょうと酒をふり、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。粗熱が取れたら手で細かくほぐす。
2. キャベツを太めのせん切りにして耐熱皿に乗せ、電子レンジで1分加熱する。
3. スライスチーズは1枚を2等分にする。大葉は軸を取り除く。
4. 春巻きの皮の真ん中に大葉を表が皮側になるように置き、手前にチーズ、梅肉、ささみ、キャベツを重ね、手前から2回巻き、両サイドを折り込み、最後まで巻いて、少量の水で溶いた薄力粉を角の内側につけてとめる。
5. フライパンにサラダ油を熱し、両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。