

野菜たっぷりキンクリーム春巻き～ゆず酢ソースを添えて～

■材料（4人分）

むね肉・・・200g
 砂糖・・・小さじ1
 酒・・・小さじ2
 青じそ・・・5枚
 番茶粉・・・小さじ1/2
 マヨネーズ(ハーフ)・・・大さじ1/2
 塩こしょう・・・少々
 玉ねぎ・・・中1/2個
 人参・・・中1/3本
 いんげん・・・3本
 しいたけ・・・40g
 オリーブ油・・・大さじ2
 無塩バター・・・20g
 小麦粉・・・大さじ4
 牛乳・・・1カップ
 塩こしょう・・・5振
 春巻きの皮・・・2枚
 揚げ油・・・適量

1人分 食塩相当量

1.0g

《1人分の栄養価》

エネルギー：472kcal
 たんぱく質：16.7g
 脂質：35.2g
 炭水化物：27.9g



【ソース】

★黄身・・・2個
 ★ゆず酢・・・大さじ3
 ★砂糖・・・大さじ1.5
 ★ウスターソース・・・小さじ1
 ★豆板醤・・・小さじ1
 ★ケチャップ・・・小さじ1

【添え野菜】

ブロッコリー・・・80g
 人参・・・50g
 レタス・・・80g

■作り方

- ① むね肉を細かく切り、つぶす様にする。
- ② ①をボウルに入れ、砂糖と酒を順次入れ混ぜ、最後にマヨネーズも入れ混ぜ合わせる。この時に千切りの青じそと番茶粉も入れ、塩こしょうを振り混ぜ合わせる。
- ③ 野菜を切る。玉ねぎ、人参、しいたけ、いんげんは全て千切りにする。(いんげんは筋を取りサッと茹でる)
- ④ ②のむね肉をオリーブオイルで炒め、中まで火が通れば別のボウルに取り出しておく。
- ⑤ そのままのフライパンで野菜を炒める。
- ⑥ 野菜がしんなりしてきたらむね肉を入れて混ぜ合わせ、小麦粉を入れる。
- ⑦ 温めた牛乳を少しずつ加えていき、とろりしてきたら塩こしょうで味を整え、別のお皿に入れて冷ます。
- ⑧ 具材は8等分にし、春巻きの皮は4等分に切り、タネを包み油で揚げる。
- ⑨ 鍋に★を入れ砂糖が溶けるまで火にかける。(煮詰めすぎないように注意)
- ⑩ 春巻きは斜め半分に切り、添え野菜と盛りつけ、ソースを添えて完成。

■減塩ポイント・アイデア

無番茶粉（発酵茶）は相生の特産物なので使用していたかった。ソースはゆず酢を使い減塩を工夫した。いろんな調味料を使い試行錯誤して作った。まろやかで少しピリっとしてゆず酢の香りがさわやかなソースになっています。

■レシピ考案：なかメイト相生支部