

カロリー
1人分
279Kcal

調理時間
30分

材料
2人分



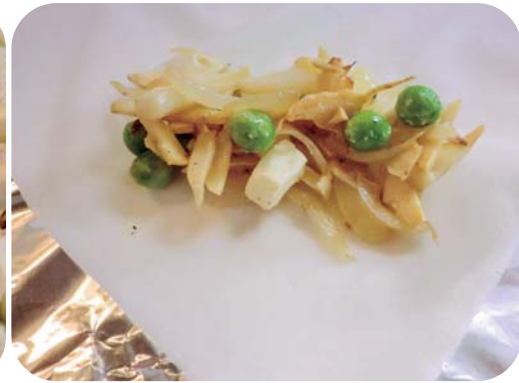
タケノコとクリームチーズの春巻き

材料

タケノコ(茹で)・・・ 50g
グリーンピース(缶詰可)・・・ 30g
クリームチーズ・・・ 30g
たまねぎ・・・ 30g
バター・・・ 20g
春巻きの皮・・・ 4枚
鶏がらスープの素・・・ 小さじ1
コショウ・・・ 少々
小麦粉・・・ 少量
揚げ油・・・ 適量

作り方

- ① グリンピースは塩茹でしておく。タケノコは細切り、たまねぎはスライスし、それぞれ2センチ程度の長さに揃える。
- ② フライパンにバターを入れ、たまねぎ、タケノコを炒める。たまねぎがしんなりしてきたらグリーンピース、鶏がらスープの素、コショウを入れ軽く炒める。
- ③ ボウルに②を入れ、冷めたらサイの目に切ったクリームチーズを入れ混ぜ合わせ、春巻きの皮で包む。
- ④ 170℃の油できつね色になるまで揚げたら出来上がり。



豆知識

たけのこは食物繊維の豊富なヘルシー食材です。食物繊維は便秘の症状を改善するほか、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがあります。また、大腸がん、糖尿病、高血圧、動脈硬化を予防する効果があるとされています。食物繊維は胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ、満腹感を与える作用から過食を防ぎダイエットにも効果的です。

Point

具材が熱いうちに包むと春巻きの皮が破けやすくなるため、必ず冷ましてから包みましょう。