

◆ 料理名 ベジ・スティック

◆ 氏名 上野 圭子 (主婦)



◆ コメント

野菜の残り(くき・芯)や、魚でできています。

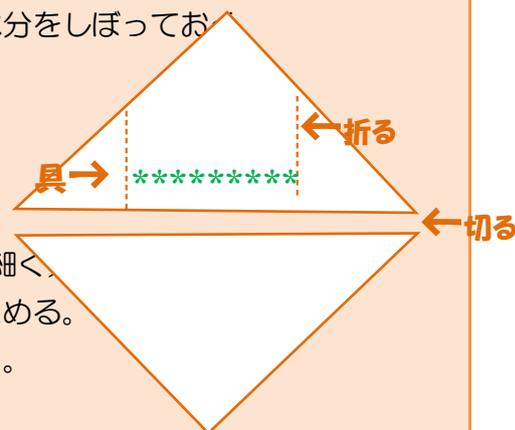
カルシウムが取れる、野菜・魚嫌いの子供でも大喜びで食べるおかずです。

◆ 4人分の材料

- 残り野菜のみじん切り・・・・・・・・ 100g
(春菊・セロリの葉・ネギ等)
- まぐろ切り落とし・・・・・・・・ 50g
- 桜えび(乾燥)・・・・・・・・ 大さじ3
- 生姜のしぼり汁・・・・・・・・ 大さじ1
- 塩・しょう油・ゴマ油・酒・・・・ 各大さじ1
- 春巻きの皮・・・・・・・・ 10枚
- 小麦粉・サラダ油・・・・・・・・ 適宜

◆ つくり方

- ① 残り野菜をみじん切りし、塩少々(分量外)をふって、水分をしぼっておく。
- ② まぐろは包丁でたたき、荒みじん切りにする。
- ③ 野菜とまぐろ、桜エビをボールに入れ、よく混ぜる。
- ④ 生姜のしぼり汁、調味料を加え、さらによく混ぜる。
- ⑤ 春巻きの皮は、対角線に切って三角形にする。
- ⑥ 具を三角形の底辺に置き、両脇を折り、クルクル巻く。(細く巻く)
- ⑦ 巻き終わりを水で溶いた小麦粉でのりづけし、きっちりとめる。
- ⑧ サラダ油を多めにひいたフライパンで、転がしながら焼く。



※ お好みにケチャップやスイートチリソースをつけてお召し上がり下さい。

◆ 栄養士からのコメント

子供も大人も大喜びの春巻きです。嫌いな野菜の克服につながるかもしれません。
残り野菜の使用はエコ、セロリの葉はすてきなアイデア！塩揉みで火を使っていないのもエコですね。