

ヘルスメイトおすすめ 【野菜たっぷりメニュー】

野菜たっぷり春巻き（4人分）

春巻きの皮 8枚
豚もも肉 240g
長ねぎ 1本
ニラ 80g
赤パプリカ 60g
しいたけ 60g
生姜 1かけ

炒め用サラダ油 大さじ1

調味料A

酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ4
みりん 小さじ1
片栗粉 小さじ2
こしょう 少々

水溶き小麦粉 適量
揚げ油 適量

酢 適量（食卓に）

長ねぎは縦半分に切ってから、5mm幅のななめうす切にする。

ニラは4センチ長さに切る。

パプリカは繊維に垂直に切るため、横に細切りにする。

しいたけは、石づきをとってからうす切りにする。

生姜はせん切りにする。

フライパンに炒め用サラダ油を熱して、を炒め、調味料Aを入れ全体を混ぜる。

いったんバットに中身を広げて、冷ましておく。

が冷めたら、8等分にして春巻きの皮で包み、巻き終わりを水溶き小麦粉で止める。

同じようにして、8本作る。

170度に熱した揚げ油で、表面がきつね色になるように揚げる。

油をきって、盛り付け、おこのみで酢をつけていただく。



1人分栄養価	
エネルギー	374 kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	23.1g
塩分相当量	1.2g

ヘルスメイトおすすめ 【野菜たっぷりメニュー】

ミートボールのトマト煮ヨーグルト添え（4人分）

とりひき肉 200g
木綿豆腐 200g
玉ねぎ 100g

A
パン粉 大さじ4
塩こしょう 少々

小松菜 200g
たまねぎ 100g
エリンギ 100g

B
トマト缶 400g
めんつゆ3倍濃縮大さじ1
水 200cc

オリーブ油 大さじ1
プレーンヨーグルト
100g

ヨーグルトは、ざるにキッチンペーパーをしいて水気をきる。（15～20分）

ボウルにとりひき肉・豆腐・みじん切りにした玉ねぎ・**A**を入れてよく混ぜる。8等分して小判型にする。

小松菜は3センチ長さに切る。

玉ねぎはうす切りにする。

エリンギは3センチ長さに切ってから、食べやすく手で割く。

フライパンにオリーブ油を中火で熱して、を焼いていく。両面に焼き色をつけたら、一旦取り出す。（完全に火を通さなくてもOK）

のフライパンに少量油をたして、エリンギと玉ねぎを炒める。そこに**B**を加えて沸騰したら、と小松菜を入れて、ふたをして煮る。

材料が煮えたら、味を調整し、器に盛り付けてをのせる。



1人分栄養価	
エネルギー	229 kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	11.8g
塩分相当量	1.0g