

→今月の【 簡単レシピ 】 2021/10月更新

お好み焼きの具材を『春巻きの皮』でまとめて焼いたら、パリパリ食感でヘルシーなお好み焼き風の春巻きが完成しました↗

先月から『もやし』メニューが続いていますが、味や見た目の違いを楽しんでくださいね☆≡

簡単レシピ 『ヘルシーなお好み焼き風 春巻き』

【材料 1人分】(2個)

春巻きの皮	2枚
豚ももスライス	40g
塩こしょう	少々
千切キャベツ	60g
もやし	60g
紅生姜	5g
油	少々

※お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、かつお節など



小麦粉や山芋などを使わないので低糖質でヘルシーなお好み焼きを楽しめます😊
チーズや天かす、コーンなど、お好きな具材を加えてみましょう♥

○栄養量(1人分) エネルギー 374kcal 塩分1.6g

作り方

- ①ボールに千切キャベツともやしを入れて塩(分量外)を振って軽く混ぜ、しんなりしたら水気を絞る
- ②春巻きの皮に豚ももスライスを広げて塩こしょうをふる
- ③②の上に①、紅生姜をのせて春巻きの要領で巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉(分量外)でとじる
- ④フライパンに油をひいて弱～中火で熱し、火が通るまで両面をこんがり焼きつける
- ⑤器に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、かつお節などお好みで盛り付ける