

金平の春巻き



材料・分量(1人分)

- ・豚ロース・・・50g
- ・ごぼう・・・30g
- ・にんじん・・・10g
- ・唐辛子・・・0.1g
- ・炒りごま・・・0.5g
- ・油・・・2g
- ・醤油・・・6g
- ・砂糖・・・1g
- ・春巻きの皮・・・30g(3枚)
- ・小麦粉・・・1g
- ・水・・・1g
- ・揚げ油・・・10g
- ・ミニトマト・・・10g
- ・サニーレタス・・・5g

作り方

- ① 金平を作る。ごぼうはさがきにして水にさらす。人参は織切り、豚肉は細切りにする。唐辛子は種を抜いて水で戻し、輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱して①を炒め、醤油と砂糖で味をつけ、炒りごまを振って冷ましておく。
- ③ ②の金平を3等分に分け、春巻きの皮で包む。(包み終わりを水溶き小麦粉で止める)
- ④ 油を170℃に熱し、春巻きの皮がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ レタス、ミニトマトとともに盛りつけて完成。

《栄養量(1人分)》

熱量366kcal、蛋白質13.4g、脂質22.4g、炭水化物28.8g、カリウム366mg、リン142mg、食塩0.5g

ごぼうは食物繊維の多い野菜です。この食物繊維はイヌリン、セルロース、ヘミセルロースなどで、組織は粗く、調味料を吸収しやすいため、濃い味付けにしないように注意しましょう。

また、ごぼうを切ってそのまま放置すると、黒く変色してしまいます。これは、タンニン、コーヒー酸、クロロゲン酸などフェノールと呼ばれる成分が酸化されて起こります。この黒変は酸性になると作用を起こしにくくなるため、切ったごぼうを酢に漬けると変色を防ぐことができます。ごぼう料理を白く仕上げたい時は、酢水につけるか、茹で汁の中に酢を入れるとよいでしょう。また、アクが強い野菜なので、下茹でや水さらしなど、アク抜きをしてから調理をしましょう。

比較的カリウムを多く含む野菜なので、1日の適量は30g～40gを目安にしましょう。

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 炭水化物 g | 脂質 g | 水分 g | カリウム mg | リン mg | 食物繊維 g |
|------|---------------|------------|-----------|---------|---------|------------|----------|-----------|
| ごぼう | 65 | 1.8 | 15.4 | 0.1 | 81.7 | 320 | 62 | 5.7 |
| にんじん | 37 | 0.6 | 9.0 | 0.1 | 89.6 | 270 | 24 | 2.5 |
| れんこん | 66 | 1.9 | 15.5 | 0.1 | 81.5 | 440 | 74 | 1.9 |