

Spring Rolls Of Snow Peas

®Fellow Food Health Care



Quin
2018

6月号

塩分が気になる方へ！減塩レシピ さやえんどうの春巻き

サクッ！シャッキ！生姜が決めての春巻き！！

作成時間.....20分
カロリー.....415kcal
塩分.....53.6g
糖質.....0.6g

■ 材料 2人前

さやえんどう.....150g
新生姜.....1片(30g)
春巻きの皮.....6枚
黒胡椒.....少々
オリーブオイル.....適量

■ 作り方

- 1 さやえんどうはサツと湯にくぐらせ冷水で冷やし、水気を拭き取る。
- 2 新生姜を千切りにする。
- 3 春巻きの皮で、さやえんどうと新生姜を包む。
- 4 フライパンにオリーブオイルを引き、温める。
春巻きを入れ、きつね色になるようこんがり焼く。
- 5 器に盛り付け、黒胡椒を振る。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

さやえんどうは、えんどう豆を若いうちに採りさやのまま食べる緑黄色野菜であり、生育の途中で摘み取られるため、ビタミンCが豊富です。ビタミンCには、細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける美容作用や免疫を強化し、風邪を予防する働きがあります。また、さやえんどうには食物繊維も豊富に含まれており、便秘を解消させる作用だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きがあり、大腸がん・高血圧・糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



初めて食べたけど
美味しいね！
さやえんどうの食感と
生姜の香りが良い！

豊橋ハートセンター 循環器内科
足立 優也 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

さやえんどうは茹で過ぎに注意しましょう。揚げた時に丁度良く火が通り、シャキシャキとした食感が残り、美味しく頂けます。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭祐