

脂質異常症

レシピ

さば春巻き



栄養素(1人分)

エネルギー: 208 kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 9.8g
炭水化物: 15.2g 食物繊維: 1.6g 食塩相当量: 1.0g

材料(2人分)

さば缶	…1個	塩	…0.5g
玉ねぎ	…1/2個	胡椒	…少々(0.2g)
しそ	…8枚	オリーブオイル	…2g
春巻きの皮	…4枚	水溶き片栗粉	…少々(0.5g)

作り方

- ① 玉ねぎを切りボウルに入れ、塩を入れもみこみ、水気を切る。
- ② 鯖缶は水気を切りほぐす(ほぐしすぎない方がおいしいです)
- ③ ②を①に入れ、塩コショウを振り混ぜる
- ④ 春巻きの皮に水溶き片栗粉を付け、大葉、③をのせ包む。
- ⑤ オリーブオイルを塗って両面中火で4~5分きつね色になるまで焼く。