

グリーンピース春巻き



野菜量
80g

材料 (2人分)



栄養価 (1人分)



A	・グリーンピース(さやなし)	120g	エネルギー:	257kcal
	・コーン(缶)	40g	たんぱく質:	22.2g
	・鶏ささ身	80g	脂質:	7.8g
	・チーズ(ピザ用)	30g	炭水化物:	55.8g
	・ケチャップ	小さじ2	食塩相当量:	0.9g
	・こしょう	少々		
	・春巻きの皮	4枚		
	・サラダ油	小さじ1		



作り方

- ① 耐熱容器に鶏ささ身を入れて、ラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。粗熱を取り、大きめにほぐす。
- ② 鍋でグリーンピースを3分茹で、水気を切り、粗めに潰す。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、具材を作る。具材を春巻きの皮で包む。
- ④ フライパンに油をひいて中火で熱し、③の巻き終わりを下にして置き、片面約2分ずつ焼く。

ポイント



旬のグリーンピースは香りが良く甘味もあり、ホクホクとしています。また、他の野菜と比べて、たんぱく質を多く含んでいます。この一皿で1食に必要なたんぱく質がしっかりとれ、具沢山で食べ応えもあります。