

野菜スティック春巻き&チリソース



【やさしい量】一人あたり 約 60g

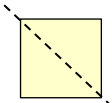
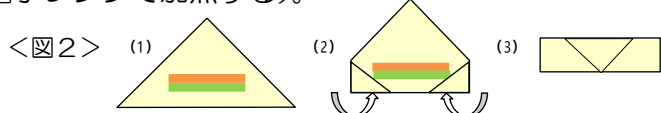
【材料】2人分

にんじん	2/3本
アスパラガス	4本
春巻きの皮	2枚
揚げ油	適量

※スイートチリソース

(A)	てんさい糖	大さじ1と1/2
	酢	大さじ3
	豆板醤	小さじ1/3
	おろしにんにく	小さじ1/3
	片栗粉	小さじ1/3

【作り方】

- ① にんじんは、1センチ角で長さ15センチにカットしたものを4本つくる。アスパラガスはすじをとり、半分の長さに切り、4本にする。春巻きの皮は、対角線に切る（図1参照）。

- ② にんじん、アスパラガスをさっとゆでる（または電子レンジで加熱する）。
- ③ ②を春巻きの皮で包み（※図2参照）、
 水溶き片栗粉（水は分量外）でとじて油で揚げる。

- ④ チリソースは(A)を混ぜ合わせ電子レンジ 600W で 20 秒、取り出してよく混ぜてから片栗粉を入れる。さらによくかき混ぜて電子レンジに戻し、600W 20 秒加熱する。
 適宜、電子レンジで追加加熱し、底からよく混ぜる。器に盛りつける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	160kcal	1.9g	7.9g	16mg	0.5g

ひとくちメモ

- チリソースは時間がたつとトロミがでてきます。
- にんにくはチューブもOK。
- チリソース以外のアレンジもおすすめです。

日本薬科大学より薬膳のポイント

にんじんもアスパラガスも、食べた物をエネルギーに変える「脾」の力を助ける食材。身体の滞りを押し流し、スッキリさせてくれる組み合わせでもあります。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 系数七重講師】