



茶葉ごと食べるのでポリフェノールだけでなく食物繊維も同時に摂取

エスニック揚げ春巻き 257 kcal / 食物繊維: 8.5g

不溶性食物繊維 ファイトケミカル EPA・DHA 茶葉ポリフェノール

【材料：2人分】

ひよこ豆(缶)……130g(1缶)
 さば水煮(缶)……100g(1/2缶)
 緑茶の葉……大さじ1
 湯……大さじ2
 刻み高菜づけ……30g
 ナンプラー……小さじ1
 こしょう……少々
 春巻きの皮……6枚
 水溶き小麦粉……適量
 揚げ油(オリーブオイル)……適量
 ラディッシュ……適宜

【作り方】

- ① 緑茶の葉に湯をかけて蒸らす。
- ② ひよこ豆は豆が熱くなる程度にゆでたら、湯を切り、熱いうちにつぶす。
- ③ ②にさばの缶汁を切って加え、①、高菜、ナンプラー、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ④ ③を6等分し、春巻きの皮にのせ、くるくると巻いて、巻き終わりと両端に水溶き小麦粉を塗ってしっかりとめる。
- ⑤ 揚げ油を170～180℃に熱し、④を入れ、こんがりと色づくまで揚げる。
- ⑥ ⑤の油を切り、器に盛りつけたら、ラディッシュを添える。



ひよこ豆：ひよこに形が似ているところから命名。不溶性食物繊維が豊富で、加熱しても栄養が壊れにくい