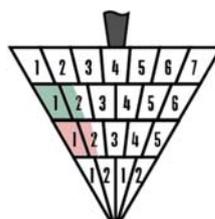


## 【副菜向き】 熊本京菜ときのこの生春巻



栄養価	(4人で分けた場合)
エネルギー	203kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	7.6g
塩分	1.1g



◎食事バランスガイド表示

副菜	1.5つ
主菜	1.5つ

### 材料 [4人分]

- しめじ・・・・・・・・・・1束(130g位)
- えのきたけ・・・・・・・・1束(100g位)
- 熊本京菜・・・・・・・・140g
- むきえび・・・・・・・・130g(背わた除く)
- ごま油・・・・・・・・小さじ2
- A
  - 食べるラー油・・・・大さじ1
  - 薄口醤油・・・・大さじ1
  - 酒・・・・・・・・大さじ1
  - 片くり粉・・・・・・・・小さじ1
- 生春巻き(丸)・・・・・・・・8枚
- 生ハム・・・・・・・・小8枚

### 作り方

- しめじは石づきを除いてほぐし、えのきたけは石づきを除いて3cmの長さに切り、熊本京菜は2cm長さに切る。
- 鍋にごま油を熱し、とえびを強火で炒め、Aで調味しておく。
- 湯でもどした生春巻をまな板の上へのせ、生ハムをのせを並べて巻く。(巻き終わりを下向きに置く)

### ONE POINT

野菜をおいしく食べられる方法の1品です