

尾鷲ガスエビの焼春巻き

	材料(2人分)			
	ガスエビ 4尾(80g) 塩 ひとつまみ こしょう 少々 春巻きの皮 4枚 キャベツ 160g a [卵 1個(50g) マヨネーズ 大さじ1/2 オリーブ油 小さじ1 スイートチリソース 30g レタス 4枚 レモン 適宜			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	228 kcal	15.0g	8.6g	1.2g



作り方

1. ガスエビは尾を残して殻をむき、背ワタを取り、筋を切り塩こしょうする。
2. キャベツはせん切りにし茹で、水気を絞る。
3. aを炒り卵にする。
4. 春巻きの皮で、1・2・3を包む。
5. オリーブ油を塗り、オーブン又はグリルで焼く。
6. チリソースを添える。



コメント

- ・ ガスエビとは殻が茶色のエビのことで、尾鷲市内では『ヒゲナガエビ』のことをいいます。
- ・ キャベツと炒り卵を一緒に巻くことでボリュームがUPします。