

1日2食は3皿食べよう

～1・2・3でバランスごはん～

アスパラベーコン春巻き



材料（2人分）

春巻きの皮・・・・・・・・・・2枚
アスパラ・・・・・・・・・・2本
-halfベーコン・・・・・・・・2枚
スライスチーズ
（とろけないタイプ）・・2枚
粗びき黒こしょう・・少々
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
【水溶き薄力粉】
薄力粉・・・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・小さじ2



作り方

- ① アスパラは固い部分を切り落とし、根本の皮をピーラーで剥く。耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて電子レンジ500wで2分加熱して冷ます。
- ② キッチンバサミでベーコンとチーズを縦半分に切る。
- ③ 春巻きの皮を広げ、手前にアスパラ、ベーコン・チーズを横一列に並べ、奥に向かって巻く。巻き終わりに水で溶いた薄力粉を塗って止め、半分の長さに切る。同様に残りの1枚も巻いて切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③の全体に焼き目が付くまで焼く。食べやすい大きさに切り、お好みで黒こしょうを振りかけて完成！

過去のレシピ↓



野菜を食べよう！
目指せ1日350g



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217（直通）