

揚げずに簡単!カロリー控えめ カニクリーム春巻き



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

耐熱ボウルが小さいと吹きこぼれることがあるので、
大きめのものを使用してください。
甘酒の代わりに牛乳200mlで作っても大丈夫です。

材料(10個分)

かに風味かまぼこ…100g	レタス……………1/4玉
薄力粉……………大さじ2	春巻きの皮(ミニ) ……10枚
牛乳……………100ml	油……………適量
甘酒(ストレートタイプ) ……………100ml	
バター……………20g	
コンソメ(顆粒)…小さじ1/2	
こしょう……………少々	

- 1 耐熱ボウルに、ほぐしたかに風味かまぼこを入れ全体に薄力粉をまぶす。
- 2 Aを加えて軽く混ぜ、ふんわりラップをし電子レンジ(500w)で6分加熱する。
取り出してよく混ぜる。
- 3 春巻きの皮に2、小さくちぎったレタスを乗せて巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉(分量外)で留める。
- 4 両面に薄く油を塗り、アルミホイルにのせトースターで焼く。
焼き目が付いたらひっくり返し、両面焼けたら皿に盛る。