

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

ルバーブの パリパリ揚げ



材 料	分量 (10人分)	作 り 方			
春巻きの皮 ルバーブ (スライス) グラニュー糖 レモン果汁 クリームチーズ 上白糖 小麦粉 (水溶き) なたね油	10枚 200 g 70 g 小さじ1/2 120 g 40 g 少々 適量	①ルバーブはスライスし、グラニュー糖とレモン果汁をまぶしておく。 ②クリームチーズは湯煎で温め柔らかくしておき、上白糖を混ぜておく。 ③①のルバーブを鍋で加熱しコンポートを作り、汁気を切る。 ④②と③を混ぜ、冷ます。 ⑤④を春巻きの皮で包んで揚げる。 水溶き小麦粉は包む際、のりとして使う。 ⑥春巻きの皮に色がつくまで揚げたら油をきって、お皿に盛り付け、完成。			
ポイント！					
コンポートとは、果物を水や薄い砂糖水で煮て作る、ヨーロッパの伝統的な果物の保存方法のことです。ルバーブは加熱するとすぐ火が通るので、形が残るようにさっと火を通し、水分を切ってからクリームチーズと混ぜてください。					
1人分栄養価					
エネルギー	180	kcal	脂質	9.2	g
たんぱく質	2.3	g	食塩相当量	0.1	g