

Let's Cook

旬を食べよう！

焼き春巻き

2月以降、市内では春芽と呼ばれるアスパラガスが収穫されており、そのアスパラガスを用にした「焼き春巻き」を紹介します。春採り旬の柔らかさと歯ごたえのよさを味わってください。簡単にでき、油で揚げないで、カロリーも控えめ。季節の野菜やチーズなどを巻いて揚げたり、ライスペーパーに変えれば、生春巻きにしてサラダ感覚でもおいしくいただけます。お祝い事の多い春のおもてなしメニューの一品にどうぞ。

ワンポイント おいしく仕上げるコツ

野菜は水気が多いと皮が破れやすくなるので、水分をしっかり絞ることがコツ。油で揚げるときは、少しゆるめに巻くとサクサクに仕上がります。

作り方

- ①ニンジンを長さ4cmにせん切り、アスパラガスを2等分、豚肉は細かく切る。
- ②沸騰湯でニンジン、もやし、アスパラガスをゆでる。
- ③ニンジンともやしはザルにあげて粗熱をとり、水分をしっかり絞り、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ④フライパンで豚肉とネギを炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煎りつける。
- ⑤春巻きの皮に③とアスパラガス、④を等分にのせて包み、小麦粉のりで巻き終わりをとめる。
- ⑥オーブントースターの天板にアルミ箔（オープンシートでもよい）を敷いて並べ、ハケでごま油を塗る。5～6分焼き、焼き色がついたら裏返し、2～3分焼いたら出来上がり。（1個分：81kcal）

材料（4人分）

もやし	50g
アスパラガス	4本
ニンジン	20g
塩・こしょう	各 少々
豚肉	80g
ネギのみじん切り	大さじ1
春巻きの皮	4枚
ごま油	小さじ1
A	
みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
七味唐辛子	少々

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

▲ 半分に切り、付け合わせの野菜と盛りつけた焼き春巻き



子どもさん(就学前)の登場を受付けています



みやはら けいしん ゆうき
宮原 慧真くん／有輝くん
(5歳) (2歳)

しっかり者の慧真くんは、お家で作るミカンの収穫や選果などお手伝いを率先的にしたり、道路工事を見ては砂場で再現したり、想像力も豊かです。優しい有輝くんは、お兄ちゃんの後をぴったり。一緒に嬉しいうち、覚えた絵本のお話をして、頼もしい成長を見えます。

♥ママから…健康で、素直に成長してね♪

パパ／浩一郎さん ママ／宏美さん
(南多気町大野)



かわなみ そうた きわ
川浪 壮太くん／希羽ちゃん
(3歳) (2歳)

お話好きで人懐っこい壮太くんは電車ファン。プラレールに夢中だったり、駅で見学するのもワクワクです。希羽ちゃんは、お兄ちゃんに負けないほど活発。仲が良すぎて、喧嘩もするけど、「さんぽ」や「春一番」を歌って踊り、お家の中は賑やか、春爛漫です。

♥ママから…明るく元気に、兄妹仲良くね♪

パパ／文人さん ママ／渚さん
(西多気町藤川内上)

2009. 4 月号
市報 多気
No.574

発行 ■ 多気市 ☎846-8501 佐賀県多気市北多気町大字小侍7-1 編集 ■ 総務部経営統括室 印刷 ■ 株式会社 音成印刷
Tel. 0952-75-2116 Fax. 0952-75-2110 発行日 ■ 平成21年4月1日
ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ koho@city.taku.lg.jp
市報多気は多気市ホームページでもご覧いただけます。

自然保護のため再生紙を使用しています。

