

しそ 紫蘇



栄養ミニ新聞
栄養管理課

青じそは「大葉」とも呼ばれており、古くから薬効があるとして重宝されてきた野菜です。ビタミン A、ビタミン C、ミネラルなども豊富で、殺菌や防腐効果として刺身のつまとしてよく利用されます。

★ 保存方法のポイント★

空気にふれさせない事、水分を保つ事がポイント♪

- ・濡れたキッチンペーパーに1枚ずつ挟んで、タッパーやジップ付き袋に入れて、野菜室か冷蔵庫のドアポケットで保存
- ・瓶に1cm程度水を張り、しその茎の部分が水に浸かるように入れて蓋をして保存

★★ ささみチーズ春巻き ★★

【材料(10個分)】

ささみ 3本
A塩コショウ 適量
酒 大1/2
スライスチーズ(とけるタイプ) 5枚
大葉 10枚
練り梅 50g
春巻の皮 10枚
水溶き小麦粉 適量
サラダ油 適量

- ① ささみは筋を取って耐熱容器に並べ、Aをかけてラップをして500Wのレンジで2分加熱し、火が通ったら細かくほぐしておく
- ② スライスチーズは縦に2等分する
- ③ 春巻の皮の下部分にチーズ、ささみの順にのせ、練り梅をかける。上部分に大葉をのせ、下から巻いていく
- ④ 水溶き小麦粉で巻き終わりの端をとめる
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、きつね色になるまで揚げれば出来上がり♪

【栄養価(1個あたり)】

137kcal たんぱく質 5.5g 脂質 8.1g 塩分 1.4g

