旬の野菜でヘルシーおつまみ レシピコンテスト

最優秀賞受賞作品

ブロッコリーのスパイシー春巻き

材料名	１人分もしくは１個当たりの分量（g）
春巻きの皮	2 枚
合挽きミンチ	50g
ブロッコリー	70g
玉ネギ	20g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
ニンニク	1/2 片
万能ネギ	1/2 本
ラッキョウ漬	1 粒
マヨネーズ	大さじ 1
プレーンヨーグルト	大さじ 1
顆粒コンソメ	小さじ 1/2
クミン粒	小さじ 1/4
粗挽き黒胡椒	小さじ 1/4
水溶き片栗粉	適宜
水溶き小麦粉（糊）	適宜
サラダ油	適宜

調理方法・調理時間

① 合挽きミンチに顆粒コンソメ（半量）、粗挽き黒胡椒を混ぜ合わせる。
② 玉ネギ、赤パプリカ、黄パプリカ、ニンニクはそれぞれみじん切りする。
③ 小分けして茹でたブロッコリー（約２分）は、水気をよく切り冷ます。冷めたら粗みじん切りする。
④ ニンニク、クミン粒（半量）を炒めて、香りが出たらミンチを炒める。
⑤ 玉ネギ、赤パプリカ（半量）、黄パプリカ（半量）を加え炒め合わせる。
⑥ ブロッコリーを加え軽く炒め、残りのコンソメを加え混ぜ合わせたら水溶き片栗粉を加え全体をまとめる。
⑦ 春巻きの皮に⑥をのせ包み、端に糊を塗ってしっかり閉じる。
⑧ きつね色に色づくように揚げたら油分をしっかり切る。
⑨ ボールにマヨネーズ、ヨーグルト、小口切りした万能ネギ、みじん切りしたラッキョウ、残りの赤パプリカと黄パプリカを加え混ぜ合わせる。
⑩ 器に春巻きを盛り付け、⑨のソースを添える。

約２５分