

いくつになっても前歯でかむことは大事です。食べ物はなるべく大きく切って前歯でかじりとって食べる事は脳を刺激し、認知症の予防にもなりますね。



えびとアスパラの春巻き

2022/10/12

材料	10	人前	調味料	
えび	300	g	塩	少々
アスパラ	4	本	こしょう	少々
春巻きの皮	10	枚	小麦粉	小さじ 1
			米油	適宜

栄養成分表



85	Kcal エネルギー
48	ミリグラム コレステロール
0.8	グラム 炭水化物
0.4	グラム 食塩相当量

作り方

- ① エビは背わたを取りよく洗う
- ② アスパラを2cmに切る
- ③ エビの水気を切って、アスパラと一緒に春巻きの皮にならべ、塩こしょうする。
- ④ 春巻きの皮の巻き終わりに小麦粉を水で溶いて糊にする
- ⑤ 米油を熱して、色よく揚げる