



毎日暑い夏！ 連休が明けて夏バテしてませんか？

夏バテにはクエン酸が疲労物質を体の外に出す働きをもっているためかかせない栄養素です。
クエン酸をたくさん含んでいる梅干しを使ったレシピを紹介します！！

<さっぱり梅しそ春巻き>

材料

- ・鶏ひき肉:150g
- ・玉ねぎ:1/2個
- ・春巻の皮:19.5cm角6枚
- ・梅干し(減塩タイプ):1個
- ・青じそ:4枚
- ・にんにくのすりおろし:小さじ1/4
- ・みそ:小さじ1
- ・鶏がらスープ:小さじ1/2
- ・一味唐がらし:少々
- ・水:大さじ1・1/2
- ・片栗粉:小さじ2
- ・オリーブオイル:大さじ1
- ・レタス、キャベツなど好みのもの:3枚
- ・トマト1/4個

作り方

- 1)玉ねぎはみじん切りに、梅干しとしそは細かく刻む。
トマトは半月切りに
レタスはせん切りにする
- 2)ひき肉、玉ねぎ、梅干し、しそにんにくのすりおろし、みそ、鶏がらスープ一味唐辛子を混ぜる
- 3)春巻でタネを巻き
水溶き片栗粉で皮を留める
- 4)フライパンにオリーブオイルを熱し
春巻の巻き終わりを下にして入れて
両面をこんがり焼く
- 5)器にレタス、トマト、春巻を盛る。



新型コロナウイルス感染対策の再度徹底

3年ぶりの行動規制の無い大型連休となりました。引き続き高い感染者数が続いています。
自分、家族を守るために感染対策を再度徹底しましょう。

手洗いの徹底



すき間なく
マスク着用



3密の回避



こまめな換気

