

A white rectangular plate holds three golden-brown fried spring rolls. One roll is cut in half, revealing a filling of shredded lettuce, green onions, and a slice of ham. The plate is set against a red background with white polka dots. In the top right corner, there's a circular graphic featuring a stylized fork and knife crossed over each other, with the text "おやつ一品" (One item for dessert) written around them. In the bottom right corner, the text "Today's feast" is written above a large number "445 kcal" inside a blue circle, with "1人分のカロリー" (Calories per person) below it.

# お餅入り春巻き

## 冬の定番食材「お餅」



日本人に古くから親しまれてきた「お餅」。実は美味しいだけでなく、「力餅(ちからもち)」という言葉もあるほど栄養価の高い食品です。今回はそんなお餅の嬉しい効果と、栄養素についてご紹介します。

### 材料(4人分)

キャベツ	…… 200g	水溶き小麦粉	… 少々
ベーコン	…… 50g	塩こしょう	…… 適量
餅	…… 2個	油	…… 適量
チーズ	…… 80g		
春巻きの皮	… 10枚		

### つくり方

- ①キャベツはせん切りにして塩もみをし、水ですすいでしつかりしぼる。  
水気が切れたら塩こしょうをしておく。
- ②餅はうす切り(5mm程度)、  
ベーコンは1cm幅に切る。
- ③春巻きの皮にキャベツ、餅、ベーコン、チーズをのせて巻き、  
水溶き小麦粉で皮の端をとめる。
- ④170℃程度の油で、きつね色になるまでカラリと揚げる。

### POINT

春巻きの皮は、具を巻き込む一巻き目をきつく巻き、あとは軽く巻きつけるとパリッと揚がります。

### エネルギー吸収効果が高い食品

ごはん一杯と切り餅2個はほぼ同カロリーですが、お餅のほうが腹持ちがよいとされています。これはお餅に含まれる「アミロペクチン」という栄養素によるもので、この成分はお餅特有の粘りのもととなります。

### 三大栄養素の炭水化物

お餅を構成する主な栄養素は炭水化物で、内臓や筋肉を動かす働きがあります。適量を摂取することで、持久力アップや疲れにくい体づくりが期待できますが、とり過ぎると体脂肪として蓄えられます。

### 脳の働きを助けるブドウ糖

お餅を食べると、体内でブドウ糖に分解されます。ブドウ糖には脳の働きを活発にする効果があり、判断力や集中力を保つのに役立ちます。食欲がないときやスポーツをするときのエネルギー源としても効率がよいと言えます。（監修：管理栄養士 山崎悦子）

## 2024年、元日に能編集後記