

● ツナのチーズ春巻き

栄養成分 1人分

エネルギー 193kcal
たんぱく質 8.4g
カルシウム 150mg
食塩相当量 1.1g



材料 4人分

ツナフレーク(缶詰) 小1缶
キャベツ 1/6玉
にんじん 1/4本
ピザ用チーズ 30g
春巻きの皮(20cm) 4枚
薄力粉 小さじ1と1/2
塩 小さじ1/5
黒こしょう 少々
揚げ油 適量

作り方

- 1 キャベツ、にんじんは皮をむいてからせん切りにします。
- 2 キャベツはサッと茹でた後、きつく絞って水気を切ります。
- 3 ツナ缶の油でツナと野菜を炒め、塩、こしょうで味付けします。
- 4 冷ました③とチーズを春巻きの皮にのせて巻きます。
- 5 水(分量外)でかために溶いた薄力粉で、春巻きの皮のふちを留めます。
- 6 170°Cの油でこんがり揚げます。

レシピ考案者

東京都中野区立
上鷺宮小学校
栄養教諭

菅野 幸先生

キャベツは茹でた後、十分に水気を切るのがポイントです。炒める時も水分を飛ばすように炒めます。春巻きは人気のメニューですが、野菜、魚、乳製品がとれるようにアレンジしてみました。お好みでケチャップをつけて食べるのもおすすめです。