

料理名 かぼちやの春巻き



材料（4人分）

★ かぼちや	1/4 個	} A
鶏ささみ	4 本	
塩	少々	
酒	少々	
スライスチーズ	4 枚	
春巻きの皮	8 枚	
小麦粉・水	各大さじ 1/2	
サラダ油	大さじ 2	

★：市内産の食材



作り方

1. かぼちやは種、わたを取り、一口大に切り、電子レンジで約5分加熱する。やわらかくなったらつぶしておく。
2. 鶏ささみは縦半分に切り、Aをかけておく。
3. スライスチーズは半分に切る。
4. 春巻きの皮に、スライスチーズ、かぼちや、鶏ささみをのせて巻き、水溶き小麦粉でふちをくっつける。8本作る。
5. フライパンにサラダ油を熱し、4を焼く。

POINT

簡単でボリューム満点！子どもから年配の方まで美味しく食べられる一品です♪



栄養価

エネルギー 265 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 9.1g 塩分 0.7g

(埴生校区)