

おすすめレシピ

～ビタミン・ミネラルシリーズ～



「ししゃもの チーズ春巻き」

1人分あたり
236kcal
塩分：0.7g
カルシウム：
180mg

☆☆☆栄養情報☆☆☆

丸ごと食べられる ししゃもに、チーズを合わせてカルシウムたっぷり。しその香りで、より食べやすくなりました。おかずにもおつまみにもお勧めです。

【作り方】

- ① 春巻きの皮は1枚ずつはがしておきます。
- ② 大葉は洗って水けをふき、スライスチーズはたて4等分に切っておきます。
- ③ 春巻きの皮は、おもて面（ツルツルしている側）を下にして広げ、真ん中よりやや手前に大葉、ししゃも、チーズを乗せます。
- ④ 手前から巻き、両側を折りたたんで最後は水溶きした小麦粉でのりづけします。
- ⑤ 中温（160～170℃くらい）の油で、きつね色になるまで揚げます。

管理栄養士 谷口 典子

【材料 2 人分】

- | | |
|-----------|-----|
| ・ ししゃも | 4 尾 |
| ・ 大葉 | 4 枚 |
| ・ スライスチーズ | 1 枚 |
| ・ 春巻きの皮 | 4 枚 |
| ・ 水溶き小麦粉 | 少々 |
| ・ 揚げ油 | 適宜 |

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。