



キャベツの春巻き



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：122kcal
たんぱく質：4.4g
脂 質：8.3g
炭水化物：30.1g
食塩相当量：0.6g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：102kcal
たんぱく質：3.7g
脂 質：6.9g
炭水化物：25.1g
食塩相当量：0.5g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

キャベツ	90g
塩	0.4g
ハム	20g
ミックスチーズ	30g
春巻きの皮	4枚
水溶き小麦粉	適量
サラダ油	大さじ2(24g)

【下準備】

- キャベツ・・・せん切り
分量の塩でしんなりさせておく
- ハム・・・せん切り

【作り方】

- ① ボウルにキャベツ、ハム、ミックスチーズを入れ混ぜ合わせる。
- ② 春巻きの皮の手前に①をのせ、くるっと巻き、両端を折って巻き上げる。
巻き終わりは水溶き小麦粉でとめる。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で全面きつね色になるまで焼く。

キャベツをたくさん食べることができます。パリッとした食感がこどもたちに人気です。