

春巻き～のり佃煮添え～



栄養価 ■エネルギー128kcal ■たんぱく質 9.6g ■脂質 5.0g ■塩分 0.9g

材料（2人分）

- キャベツ 100g
- にんじん 20g
- ひき肉 60g
- 春巻きの皮 4枚
- のり佃煮 大さじ2杯
- 油（野菜を炒める用）
- 油（揚げる用）

献立のヒント

春巻き、
中華サラダ、
（人参、もやし、きゅうり、ハム）
たまごスープ、ごはん



作り方

- ① キャベツとにんじんをせん切りにします。
- ② 熱したフライパンに油をしき、①の野菜とひき肉を炒めます。
- ③ ②を春巻きの皮でつつみ、油で揚げます。
- ④ お皿に③と①ののり佃煮を盛り出来上がりです。
※食するときのにのり佃煮をつけてお召し上がりください。

ポン酢や酢割りしょう油でもおいしく食べられます☆

