



材料費（1人分）

200
円

カルシウムたっぷり！チーズ春巻き



PRポイント

- ・プロセスチーズは100gに630mgのカルシウムをふくみ、体への吸収率も高いです。
- ・しらすは、100gに210mgのカルシウムをふくみ、カルシウムの吸収を高めるビタミンDも多いです。
- ・ほうれん草を加熱することで体積が小さくなるので、たくさんの量の野菜を簡単に食べることができます。
ほうれん草はβカロテンも多く含んでいるので、エナメル質を作ります。
- ・ほうれん草、しらすは愛知県の農産物を使用しています。

材料

ミニ春巻きの皮 5枚
プロセスチーズ 30g
しらす 20g
ほうれん草 100g
A 小麦粉 大さじ1
水 大さじ1
揚げ油 適量

作り方

1. プロセスチーズは5～6cmの長さ、1cm幅に切る。ほうれん草はゆでて冷水に取り、5～6cmに切って水気をしっかりとる。
2. 春巻きの皮を置き、5等分したチーズ、しらす、ほうれん草の順に、中央に重ねる。
3. 皮の左右を内側に折り、手前からくるくると巻く。Aを混ぜて巻き終わりにぬり、しっかり閉じる。
4. フライパンに油を1cmの深さまで入れて中火にかけ、3を入れて5～6分こんがり揚げ焼きにする。

所用時間

10
分

分量

2
人分