



食改さん
おすすめレシピ
vol.5

春よ来い来い！春よ来い！

チーズとカニカマ

キャベツ入り春巻

材 料 (4 人分)

🔥 エネルギー 255kcal 塩 分 1.2g

A⇒春巻の皮…8枚 キャベツ…100g プロセスチーズ…8個 カニカマ…16本
B⇒トマトケチャップ…大さじ2 マヨネーズ…大さじ3 しょうゆ…小さじ2

◎水溶き小麦粉少々（春巻きを巻く時ののりになります。小麦粉とお水同量。）

作り方

- ① キャベツを干切りにし、カニカマは2本、プロセスチーズは巻きやすい大きさに切り分けておく。
- ② 春巻きの皮にチーズ、キャベツ、カニカマの順に重ねます。
- ③ 手前からくるっと一巻き→両端をたたむ→さらに巻く→巻き終わりに水溶き小麦粉でのりづけをします。
- ④ 180℃～190℃の油でこんがり色がつくまで揚げます。
- ⑤ 油をしっかりとって、器に盛りつけます。

ポイント

- じゃがいもとパセリを添えました。作り方⇒じゃがいもは、皮をむき8ミリの厚さに輪切りをする。レンジ（600W）で8分⇒片栗粉をまぶし、180℃～190℃の油でこんがり揚げます。
- チーズがとろけてキャベツがとても美味しい春巻きです。
- キャベツの干切りが太いと巻く時に春巻きの皮が破れてしまうことがあります。細かい干切りで巻く量を調整してみてください。
- キャベツもチーズもカルシウムが豊富です。カニカマは、魚のすり身が主な原料であり、手頃なたんぱく源としておすすめです。