



献立紹介

「変わり春巻き」



材料 (5本分)

春巻きの皮	5枚
鶏ひき肉	100g
ウインナー	25g
玉ねぎ	75g
もやし	40g
人参	25g
レタス	50g
塩・こしょう	少々
カレー粉	1g
片栗粉	適宜
揚げ油	

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参・レタスは千切りにする。
- ② ウインナーは厚さ1cmの輪切りにする。
- ③ 具を炒め、味付けをし、とろみをつけ冷ます。
- ④ 春巻きの皮で包み、180℃の油で揚げる。



レタスについて

レタスは塩尻で多く収穫されていますね。これからの季節とっても水々しいおいしいレタスが食卓にも並びますね。シャキシャキとした食感は加熱しても変わらず、サラダだけでなく、スープや炒め物などに使ってもおいしいです。今回は春巻きに入れて、シャキシャキ感と旬の味を味わってみましょう。

1個あたりの栄養価

エネルギー	144 kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	7.3g
塩分	0.2g

