

主菜

【ブロッコリー入りチーズ春巻き】

使用野菜量 <1人分>

50 g

<材料>4人分

- ・ブロッコリー 150g(1株)
- ・白身魚 160g(2切)
- ・ミックスチーズ 120g
- ・春巻きの皮 6枚
- ・水溶き小麦粉 適量
- ・サラダ菜 40g(8枚)
- ・トマトケチャップ 大さじ3



<作り方>

- 1 ブロッコリーは、ゆでて小さく刻む。
- 2 白身魚は、熱湯で茹でて細かくほぐす。
- 3 1、2、ミックスチーズを混ぜ合わせ、斜め半分に切った春巻きの皮に、水溶き小麦粉をぬって包む。
- 4 温めたオーブントースターにクッキングシートを敷き3を並べて上下こんがり焼けるように10分位焼く。
- 5 お皿にサラダ菜をしいて春巻き(3本ずつ)を盛り付け、トマトケチャップを添える。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
219kcal	17.7g	8.4g	17.3g	1.3g	カルシウム230mg

コメント

できあがり写真

- ・子どもと一緒に作れる簡単レシピ！
具の野菜は色々変えてみると、また違ったおいしさも楽しめます。
- ・ブロッコリーのかわりに、小松菜・ほうれん草・モロヘイヤなどでもOKです。



作成者の所属

東久留米市