

ほねから元気に！ぱくぱく春巻き



カレー味の春巻きです。
切干大根や小松菜が苦手な人も
パクパク食べられます。



北里小学校 3年
山本 結心 さん

●材料（4人分）

切干大根・・・15g
にんじん・・・1/2本
じゃがいも・・・中2個
小松菜・・・1束(200g)
むし大豆・・・60g
ツナ缶・・・70g
炒め用油・・・適量

春巻きの皮・・・8枚
片栗粉・水・・・各大さじ1
油・・・大さじ3

A

粉チーズ・・・小さじ2
カレー粉・・・小さじ2
塩・こしょう・・・適量

★工夫したところ・おすすめポイント★
・苦手な野菜をどうしたら食べられるかを考えて、カレー味にしました。

●作り方

- ①切干大根を水で洗い、水に10分つけた後、水気をしぼり、粗みじん切りにする。
- ②にんじん、じゃがいも、小松菜は、粗みじん切りにする。
- ③むし大豆は、ボールに入れてフォークでつぶす。
- ④フライパンに油を熱し、①、②(小松菜の葉以外)、③、ツナを中火で5分炒める。
- ⑤小松菜の葉を加えて炒め、Aを振り入れて混ぜる。
- ⑥⑤が冷めたら、春巻きの皮で包む。
- ⑦フライパンに油を熱し、⑥を揚げ焼きにする。