

ダイニングメニュー

ビタミン・鉄分が豊富なほうれん草を使ってささっとできる

ほうれん草の簡単！春巻き



■材料〈4人分〉

- ほうれん草……………1束
- ツナ缶詰……………2缶(140g)
- 紫たまねぎ……………小1個
- 塩・こしょう……………少々
- 春巻きの皮……………10枚
- 水溶き小麦粉……………少々
- 揚げ油……………適量
- サニーレタス……………適量
- ぼん酢……………大さじ4
- からしまたは、ラー油(お好みで)…適量

■作り方…調理時間約25分

- ①ほうれん草はゆでて冷水に取り、水気を切り、2cmくらいに切る。
- ②ツナ缶詰は油を切り、紫たまねぎはうす切りにし、塩をふり、しんなりさせてから水気を切る。
- ③ボウルに①・②を混ぜ合わせ、塩・こしょうで下味をつける。
- ④③を春巻きの皮で包んで、端を水溶き小麦粉で留める。
- ⑤油で④を揚げる。半分に切り、サニーレタスを敷いた器に盛りつけ、ぼん酢・お好みでからし、または、ラー油を添える。



- ・チーズを入れてもおいしいです。
- ・スイートチリソースや、オーロラソースなど、何でも合います。

食事バランスガイド

1人あたり: 340kcal

