



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食事(春) 5
主菜編

仙台市子供未来局
保育部保育課
愛子保育所
落合保育所
熊ヶ根保育所

油で揚げずに焼くだけの、ヘルシーな春巻きをご紹介します。

春キャベツの
ふわっと春巻き



一口サイズでふんわりした食感なので、子どもにも食べやすい春巻きです。

<献立のヒント>

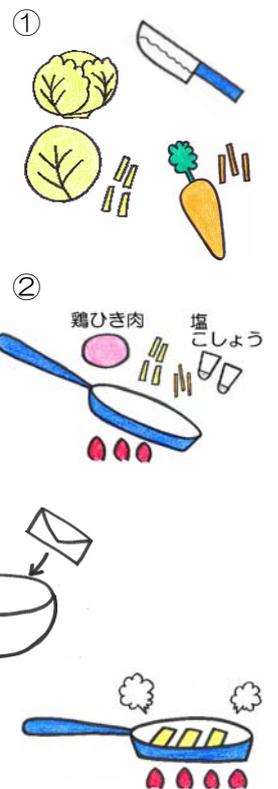
- お好みにチーズを入れるとボリュームのあるおかずになります。



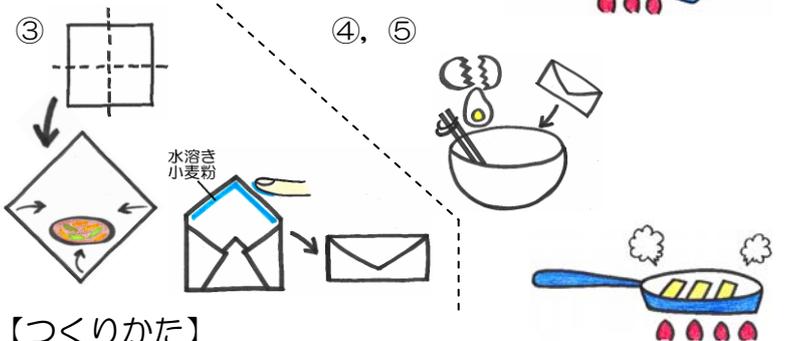
- ★ 中の具をちょっとアレンジして・・・
<和風>ゆでたほうれん草とツナ缶をしょうゆで和えて包みます。
<洋風>できあがったポテトサラダをそのまま包みます。

【ざいりょう】 4人分

- 鶏ひき肉……………120g
 - キャベツ……………葉2枚(約150g)
 - にんじん……………中1/4本
 - 炒め油……………適量
 - 塩・こしょう……………少々
 - 春巻きの皮……………2枚
 - 水溶き小麦粉……………適量
 - 卵……………2個
 - 焼き油……………適量
 - ケチャップ……………大さじ4
- つけあわせとして
ブロッコリー、ミニトマト など



1人分: 221kcal



【つくりかた】

- ① キャベツはざく切り、にんじんは千切りにします。
- ② 熱したフライパンに油を入れて鶏ひき肉を炒めます。次ににんじん、キャベツを炒め、塩こしょうで味付けをし、冷ましておきます。
- ③ 春巻きの皮を4等分し、図のように②を包みます。包み終わりは水溶き小麦粉をつけます。
- ④ ③を溶き卵にくぐし、包み終わりの部分を下にしてフライパンに並べます。
- ⑤ 両面に軽く焦げ目がつくまで焼きます。
(中火で片面2~3分)
- ⑥ 皿に付け合わせと一緒に盛り付け、ケチャップをかけて出来上がりです。
(オーブンをを使う場合は、180℃で10分程焼きましょう。)