



かぼちゃチーズ春巻き

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー148kcal/たんぱく質4.2g/塩分0.6g



栄養たっぷり！「かぼちゃチーズ春巻き」



緑黄色野菜のかぼちやは、 β カロテンが豊富に含まれ、体の抵抗力を高めてくれる食べ物です。煮物やポタージュにしてもおいしい野菜ですが、チーズとともに春巻きにしたかぼちやは、苦手な子どもにも食べやすい一品になります。作り方も簡単ですので、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

材料(4人分)

●かぼちゃ（スライス）	4枚
●スライスチーズ	2枚
●春巻きの皮	4枚
●揚げ油	適量
●水（春巻き皮用）	適量

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。

作り方・材料等は、好みで調節してください。

作り方

- かぼちやは、わた、種、へたを取り、5mm幅にスライスし、半分の長さに切る。スライスチーズは半分に切る。
- 春巻きの皮に、かぼちや、スライスチーズをのせて巻く。巻き終わりを水でとめる。
(春巻きの巻き方参照)
- 揚げ油を180℃に温め、巻き終わりを下にして入れる。4分程度揚げ、両面がきつね色になつたら出来上がり。

春巻きの巻き方

かぼちやは半分に切り
春巻きの皮の上にのせる

(1人分)
かぼちや………1枚
スライスチーズ…1/2枚
春巻きの皮………1枚



水をつける

【献立例】

コッペパン ブルーベリージャム/牛乳/
かぼちゃチーズ春巻き/とり肉と野菜のトマト煮



一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー814kcal/たんぱく質29.7g/塩分2.8g