



～いわき市 学校給食献立紹介～

# 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ゃは、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ゃは、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、好みに調節してください。

### 作り方

- 1 かぼちゃは、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。
- 2 春巻きの皮に、かぼちゃ、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)
- 3 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ったら出来上がり。

### 春巻きの巻き方

かぼちゃは半分に切り  
春巻きの皮の上のせる

水をつける

(1人分)

- かぼちゃ..... 1枚
- スライスチーズ... 1/2枚
- 春巻きの皮..... 1枚



### 【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