


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		ツナ春巻き (おやつ)	
分量 作りやすい分量 (6本分)			
材料	分量	備考	
ロースハム	3枚		
長ねぎ	1/2本		
ぶなしめじ	1/2パック		
ツナ缶詰	50g		
サラダ油	大きじ1/2		
塩	少々		
こしょう	少々		
ピザ用チーズ	25g		
春巻きの皮	6枚		
小麦粉	適量		
水	適量		
サラダ油	適量		
手順 (家庭用)			
<p>(1) ロースハムは細切り、長ねぎは斜め薄切り、ぶなしめじは小房に分け半分に切る。</p> <p>(2) フライパンにサラダ油をひき、長ねぎ、ぶなしめじを軽く炒め、ロースハム、ツナ缶詰を加え塩、こしょうで味を整える。火が通ったら具材をしっかり冷ます。冷めたらピザ用チーズを混ぜる。</p> <p>(3) 春巻きの皮で(2)を包み、水で溶いた小麦粉で糊付けする。</p> <p>(4) 160～170℃に熱したサラダ油でカラッと揚げる。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・風味豊かな新感覚の春巻きです。 ・片栗粉(分量外)を入れると具材がまとまりやすくなります。 ・具材を変えて包むとお好みの春巻きを楽しめます。 <p>(例) ポテトサラダの残り、ウィンナーチーズ、カニカマと野菜、カレー味、ミートソース味等</p>			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー103kcal たんぱく質 4.2g 脂質 5.9g 食塩相当量 0.3g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立西堀保育園