

きのことチーズの焼き春巻き



【材料】 1人分

えのき	50g
その他のきのこ	50g
(お好みの組み合わせで)	
醤油	小さじ1
スライスチーズ	1枚
大葉	2枚
春巻きの皮	2枚

ひとこと

トースターで焼く油を使わない春巻きです。チーズと大葉の味と香りで、きのこが苦手な方にもチャレンジしていただきたいレシピです。

【作り方】

- ①きのこは各々石づきを切り落としほぐす。
- ②フライパンで①を炒め、しんなりしてきたら醤油を入れて炒める。バットなどに出して広げ、冷ます。
- ③②が冷めたら春巻きの皮で②、チーズ、大葉を巻く。
- ④トースターで両面パリッとこんがりきつね色がつくまで、約3分焼く。(焦がしすぎないように様子を見ながら加熱して下さい)

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
162	9.1	122	23.9	4.7	1.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

