

●作ってみませんか【平成 22 年 11 月 1 日号】

カレー風味焼き春巻き

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

春巻きを揚げずに焼いて作るのので、簡単にできてヘルシーです。カレー風味で塩分も控えめで、野菜もたっぷりとれます。



●材料(4人分)

にんじん20g・玉ねぎ1/2 個・ピーマン1個・もやし1/4 袋・ハム40g・**①**[カレー粉小さじ1/2・塩小さじ1/4・こしょう少々]・春巻きの皮4枚・油適宜

●作り方

①具はすべて3〜4cm長さの細切りにする。油で炒め、**①**の調味料を加えて味を調え、冷ましておく。／②具の汁気をよく切り、春巻きの皮に等分に乗せて巻く。(焼く直前に巻くこと)／③フライパンに油を熱し、両面をしっかり焼く。