

●作ってみませんか【平成19年11月1日号】

## 野菜いっぱい焼き春巻き

燕市食生活改善推進委員協議会燕分会

野菜をたっぷり使ったカレー風味の  
春巻きです。春巻きの皮がカリッとする  
ように、しっかりと両面を焼きましょう。



●材料(4人分)

にんじん20g・にら2本・タマネギ1/6個・ピーマン1個・ハム50g・

A[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・サラダ油適量・

トマト1/2個

●作り方

①具は全て3~4cmの細切りにする。／②サラダ油で炒め、Aを加えて味を調え冷ましておく。／③春巻きの皮に等分にのせて巻く。／④フライパンに油を熱し、両面をカリッと焼く。