

# 春巻き

枝豆やコーンを具に使用することで、彩りよく仕上がります。また、油で揚げないので全体的に油っぽくならないため、ツナ缶は油漬けのほうがおすすです。ぜひ好きな具を使ってアレンジしてみてください。



## 材料(2人分)

- 春巻きの皮 …… 4枚
- ツナ(油漬) …… 1缶(小)
- しめじ …… 50g
- むき枝豆 …… 50g
- コーン …… 50g
- マヨネーズ …… 大さじ1杯
- カレー粉 …… 小さじ1/2杯
- 塩こしょう …… 少々



## 作り方

- 1 ツナ缶は油を切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- 2 フライパンを火にかけ、マヨネーズを入れる。
- 3 ②にツナ、しめじ、枝豆、コーンを入れ炒める。
- 4 塩こしょう、カレー粉で味付けをする。
- 5 火を止め、冷ます。
- 6 春巻きの皮で⑤を包む。
- 7 200℃のオーブンで15～20分焼く。



## 1人分の栄養価

- エネルギー …… 332kcal
- たんぱく質 …… 17.1g
- 脂質 …… 19.5g
- 炭水化物 …… 22.9g
- 食塩 …… 1.1g



## 豆知識

春巻きの吸油率は一般的に重量の10%程度です。油で揚げずにオーブンで焼くことで、その分のエネルギーをカットできます。