



## 子どもにカルシウム春巻

川口 朋絵 さん



### 【材料】(4本分)

- ・春巻の皮 4枚 ・もやし 100g ・ニンジン 30g ・舞茸 1パック
- ・いんげん豆 3本 ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2 ・醤油 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3 ・砂糖 小さじ1/4 ・ごま油 大さじ1
- ・プロセスチーズ 1/2本 ・だし専用かつお節 適量
- ・片栗粉 大さじ1/2(水 大さじ1) ・ちりめんじゃこ 40g

A [ ・かつお節 適量 ・白ごま 適量 ・マヨネーズ 適量 ・醤油 適量

### 【作り方】

- ① いんげん豆を茹で、ちりめんじゃこはお湯でもどしておく。
- ② もやし・細切りニンジン・舞茸・いんげん豆を炒める。
- ③ 鶏ガラスープの素、醤油、砂糖、ごま油を合えておく。
- ④ ①に②を合わせ、水溶き片栗粉で具をまとめる。
- ⑤ 春巻の皮に だし専用かつお節 を敷き、プロセスチーズ、③の具、ちりめんじゃこを乗せ巻く。
- ⑥ 油で揚げる。
- ⑦ A を混ぜ合わせたものをのせて食べる！