

かぼちゃのチーズ春巻き

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 30分

野菜量 / 100g

材料（1人分）

- かぼちゃ 100g
- クリームチーズ 40g
- 春巻きの皮 2枚
- マヨネーズ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 鶏がらスープの素 少々
- 塩コショウ 少々
- ゴマ油 大さじ1
- れんこん 2枚

作り方

- かぼちゃはラップをし、柔らかくなるまで電子レンジでチンし、柔らかくなったら、種を取り除き、スプーンでかぼちゃをくりぬく
- くりぬいたかぼちゃにクリームチーズ、赤字の調味料を入れ混ぜる
- ③のたねを春巻きの皮で包み、ごま油で揚げ焼する
- れんこん薄切りしたものごま油で揚げ、盛り付け完成

エネルギー 402kcal たんぱく質 6.1g 脂質 34.6g
炭水化物 23.2g 食塩相当量 0.9g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
② 納豆

主菜 チンジャオロース

汁物 卵スープ

副菜
① ☆かぼちゃのチーズ春巻き

デザート・ドリンク
梨

メニュー提供：実践女子大学健康栄養専攻4年