



Spring (春)メニュー

コールスローの春巻きスティック

材料（2人分）

- ・春巻きの皮 6枚
- ・(A) ツナ缶 35g
- ・(A) ホールコーン 35g
- ・(A) キャベツ 100g（千切り）
- ・(A) 玉ねぎ 30g（千切り）
- ・(A) 大根 30g（千切り）
- ・(A) 人参 40g（千切り）
- ・(A) マヨネーズ 大2
- ・揚げ油 適量

作り方

1. ボウルに（A）入れてよく混ぜ合わせる。
2. 出てくる水気を絞る。
3. 春巻きの皮に具材を乗せて包む。
4. 油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。

ポイント

- ・春巻きにすることで、野菜嫌いな方も食べやすく仕上げました。

栄養価（1人分）

エネルギー	314kcal	カルシウム	43mg
たんぱく質	7.6g	鉄	0.5mg
脂質	18.7g	食塩相当量	0.7g
炭水化物	32.5g	野菜量	117g