

★豆腐と海苔とチーズの春巻き

エネルギー666kcal・たんぱく質23.1g・脂質45.4g・炭水化物36.9g・食塩相当量3.0g

材料	分量(4人分)
絹ごし豆腐	2丁
かつお節	2パック
濃口しょうゆ	大さじ3
焼き海苔	2枚
スライスチーズ	8枚
薄力粉	適量
餃子の皮	8枚
油	適量

【作り方】

- ①豆腐は水切りし、8等分に切る。
- ②かつお節は醤油で和えておく。のりは1枚を8等分に、チーズは半分に切る。
- ③春巻きの皮に海苔、豆腐、かつお節、チーズの順に乗せ巻く。巻き終わりは水溶き小麦粉で止める。
- ④170度の油で揚げる。

※具材から水分が出るので、巻いたらすぐ揚げてください。

★キャベツの海苔バター醤油蒸し

エネルギー111kcal・たんぱく質5.2g・脂質6.4g・炭水化物11.0g・食塩相当量4.6g

材料	分量(4人分)
キャベツ	250g
麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ4
こいくちしょうゆ	大さじ4
バター	30g
海苔	10枚

【作り方】

- ①一口サイズに千切りしたキャベツに麵つゆと醤油を加え、揉み込む様に全体にまぶしていく。
- ③耐熱容器に入れて、所々にバターを混ぜる。
- ④レンジで600w3分加熱する。熱いうちに手早く海苔をちぎって混ぜる。