

料理名	野菜たっぷり！スパイシー春巻	
材料名	数量(4人分)	作り方
合びき肉	200g	① 全ての野菜を細かいみじん切りにする。 ② 合びき肉と野菜を炒め、コンソメ、カレーパウダーで味を整える。 ③ 春巻の皮に②と1/4に細く切ったスライスチーズをのせて巻く。 ④ フライパンで揚げ焼きにする。 ⑤ そのままでもおいしいが、サニーレタスで巻いて食べてもおいしい。
○なす	1本	
○ピーマン	1個	
○パプリカ	1/2個	
○玉ねぎ	1/2個	
○トマト	3個	
○キャベツ	2枚	
にんにく	1かけ	
とろけるスライスチーズ	3枚	
カレーパウダー	大さじ1	
コンソメ	1個	
春巻の皮	10枚	
○サニーレタス	適量	
油	適量	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー400kcal タンパク質19.4g)