



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 豆苗1パック食べレシピ 豆苗とツナの春巻き



一人あたりのエネルギー <b>519kcal</b>	食塩相当量 <b>1.6g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (3人分)

豆苗 …………… 1パック  
ツナ缶 …………… 2缶  
スライスチーズ …………… 6枚  
春巻きの皮 …………… 6枚  
水 …………… 大さじ1  
小麦粉 …………… 大さじ1  
揚げ油 …………… 適量

### ■作り方

- ①豆苗は根を切り落とし、ツナ缶は油を切っておく
- ②小麦粉を水で溶いておく
- ③春巻きの皮に、スライスチーズ、豆苗、ツナをのせ、皮の手前から巻き、巻き終わりに②を塗りピッタリと巻く
- ④180℃に油を熱し、③を入れこんがりとなるまで揚げる

cooking memo