



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.



## えびの高原のホワイトボンレスで 春巻きの皮で作るホワイトボンレスとチーズのブリトー



一人あたりのエネルギー <b>211kcal</b>	食塩相当量 <b>1.6g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (3人分)

えびの高原 ホワイトボンレス(6枚入として)  
.....1パック  
春巻きの皮.....6枚  
スライスチーズ.....6枚  
大葉.....6枚

### ■作り方

- ① 春巻きの皮は常温で10分程度置き、1枚ずつ剥がしておく
- ② ①を1枚広げ、手前側に大葉とホワイトボンレス、スライスチーズをのせて巻き、巻き終わりに水(分量外)をつけてとめる
- ③ 同様に残りの5枚を巻き、計6本作る
- ④ ③の表面を軽く水で濡らし、耐熱皿に3本重ならないようにして並べ、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで40秒加熱し、同様に残りの3本も加熱する



朝食にもぴったり!モチモチの春巻きの皮にホワイトボンレスとチーズの塩気、大葉がよく合います♪  
フライパンで焼いても美味しいです

cooking memo