

家族で楽しめる
ベジ活
メニュー!

南九州大学健康栄養学部
管理栄養学科学生発表メニュー

調理時間 エネルギー 塩分
約25分 321kcal 1.2g

※写真はイメージです。

野菜とトマトソースの 春巻き

【材料(1人分)】

ズッキーニ	20g
ほうれん草	30g
切り干し大根	5g
玉ねぎ	20g
豚ひき肉	20g
ピザ用チーズ	10g
春巻きの皮	2枚(1枚27g)
オリーブ油	小さじ1/3(約1.5g)
こしょう	少々

<ソース>

カゴメアンナマンマ トマト&バジル .. 40g

【作り方】

- ① 切り干し大根を戻す。玉ねぎは薄くスライス、ほうれん草は茹でて3cm幅に、ズッキーニは1cm角に切る。
- ② 豚ひき肉をオリーブ油で炒め、ある程度火が通ったら、ズッキーニ、玉ねぎ、ほうれん草、切り干し大根を炒め、こしょうで味を調える。
- ③ 春巻きの皮と具とチーズをのせ、包んでトースターで4～5分焼く。
- ④ ソースをレンジで温め、春巻きにかけて完成。