

キャベツとトマトのカレー春巻き

エネルギー	245 kcal	たんぱく質	10.3 g	脂質	12.5 g
カルシウム	115 mg	食物繊維	3.0 g	食塩相当量	0.4 g



<材料4人分>

	豚薄切り肉	100g	トマト	1個(140g)
A	酒	少々	チーズ	2枚
	片栗粉	少々	春巻きの皮	8枚
	カレー粉	小さじ1/2	水溶き片栗粉	適宜
	塩	ひとつまみ	サラダ油	大さじ1・1/2
肉用	サラダ油	小さじ1	サラダ菜やグリーンソフなど	4枚
[キャベツ	1/3個(400g)		
	カレー粉	小さじ1/2		

ポイント

カレーの風味や豚肉・トマト・チーズのうま味をいかした1品です。

<作り方>

- ① 肉は細切りにし、Aで下味をつけ、サラダ油で炒めて取り出しておく。
- ② キャベツは千切りにし、肉を炒めたフライパンに入れて炒め、水気が出てきたらキッチンペーパーでふきとり、カレー粉を加えて炒める。
- ③ トマトとチーズは棒状に8等分する。
- ④ 春巻きの皮の閉じ口の2辺に水溶き片栗粉を塗り、キャベツでトマト・チーズ・豚肉をはさむようにして具材を置いて包み、フライパンにサラダ油を熱して弱火で転がしながら全面をこんがり焼く。
- ⑤ 皿にサラダ菜を敷き、春巻きを盛り付ける。