

春キャベツと豚バラ肉のチーズ入りカレー春巻き

◇ポイント

キャベツには、カゼ予防に効果的なビタミンC、食物繊維、ビタミンKなどが豊富に含まれています。特徴的なのはビタミンUという成分でキャベジンとも呼ばれ、胃腸の粘膜の修復を助け、胃潰瘍の予防への効果が期待できます。

◇材料(4人分)

春巻きの皮(大)	10枚
キャベツ	300g
豚バラ肉	100g
とろけるチーズ	50g
水溶き小麦粉	少量
油(炒め用)	大さじ1
油(揚げ用)	適量

【A】

酒	大さじ2
つゆの素	大さじ2
みりん	大さじ2
カレー粉	小さじ2



◇作り方

- ① キャベツは芯の方は薄めの、芯以外は5mm幅の千切りにする。
- ② 豚バラ肉を5mm幅に切る。
- ③ フライパンに油を引き、②を火が通るまで炒めたら①を加え、1分程度さっと炒めて一度火を止める。
- ④ ③に【A】を加えたら再び火にかけ、アルコールを飛ばす。アルコールが飛んだら再度火を止めてチーズをまぶして冷ます。その後10等分しておく。
- ⑤ 冷ました④を春巻きの皮で包み、水溶き小麦粉で皮をとめる。
- ⑥ ⑤を、190度の油で揚げはじめ、すぐ弱火にして2分程度揚げる。つね色になるまで揚げて油をよく切ったらできあがり。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー	482kcal
・脂質	27.3g
・たんぱく質	12.0g
・塩分	1.0g

提供： JAかみつが日光女性会