

# お魚春巻き (～魚も食べよう～)

一人当たり栄養価：エネルギー258kcal/たんぱく質 23.8g/食塩相当量 0.7g



◇開きや三枚おろしになっている物を使うと、下処理の手間が省けて扱いやすいです。

◇サンマやサバ、イワシ、アジ等に含まれる必須脂肪酸は、発育や皮膚の健康を保ったり、脳や神経系の働きにも深く関与したりしています。

◇必須脂肪酸は、血中トリグリセリド値の低下、血管の細胞の機能改善、脳梗塞や心筋梗塞等の原因の血栓生成防止などの作用があります。

◇私たちは、必須脂肪酸を体内で合成することができないので、1日1食、お魚を食べてみませんか！

## 材料(2人分)

- 春巻きの皮 4枚
- 生サバ三枚おろし 半身分
- カレー粉 適量
- ピーマン(Mサイズ) 1個
- とろけるスライスチーズ 2枚
- 大葉 2枚
- 揚げ焼き油 適宜
- 水 適宜

(春巻きの皮をくっ付ける水)

- ※サバの他に、イワシやアジにかえても美味しいです。
- ※カレー粉で魚の臭みを消し、お子様にも喜ばれる風味です。
- ※ピーマンの代わりに赤、黄パプリカ、アスパラ、ねぎや人参等も合います。
- ※付け合わせは、レタスやキャベツ、トマト、茹でトウモロコシなど、野菜を合わせてください。
- ※春巻きに調味料をかけなくても十分に美味しく食べられます。

## 作り方

1. キッチンペーパーでサバの水気をふき取っておく。  
サバの半身を横半分に切り、それぞれを縦に4等分に切る。
2. 棒状に切ったサバにカレー粉をまぶしておく。
3. ピーマンは縦半分に切り種を除き、それぞれを縦に4等分に切る。
4. スライスチーズは1枚を4等分に切る。
5. 大葉は、1枚を縦半分に切る。
6. 春巻きの皮1枚にサバ1切れ、大葉1切れ、チーズ2切、ピーマン1切れを重ねてのせて巻いていく。巻き終わりに皮の端に水を付け、はがれないようにとじる。
7. フライパンに油を1cm程入れ、春巻きの巻き終わりを下にして入れ、中火で揚げ焼きする。(※油が低温のうちに春巻きを入れておく)
8. キッチンペーパーに余分な油を吸わせ、斜め半分に切り盛り付ける。