

ほうれん草スティック

副菜



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー: 145kcal
- ・たんぱく質: 6.1g
- ・脂質: 8.5g
- ・炭水化物: 9.8g
- ・食塩相当量: 0.3g

野菜量
30g

食品名	分量 (4人分)	作り方
ほうれん草	120g	① 沸騰したお湯でほうれん草を1~2分間ゆでて、水で冷ましてよくしぼる。 ② ①をみじん切りにする。 ③ ②、水気をきったツナ缶、カレー粉を混ぜ合わせる。 ④ ぎょうざの皮に③と1枚を8等分したスライスチーズをのせて、くるくる巻いて巻き終わりと両端を水で止める。 ⑤ 油をひいたフライパンに④の巻き終わりを下にして並べて、両面焼く。
ツナ缶 (水煮)	1缶 (70g)	
カレー粉	小さじ1	
スライスチーズ	2枚	
ぎょうざの皮	16枚	
油	大さじ2	

☆ポイント☆

お子さんと一緒に、簡単に楽しく作ることができます。
中にはチーズも入っているため、野菜が苦手でも食べやすくなっています。
ぜひ一緒に作ってみてください。

