

調布市産野菜
きゃべつ使用

学校給食おすすめレシピ



ツナキャベツ春巻き

《材料（4人分）》

ツナ	80g	春巻きの皮	4枚
カレー粉	小さじ1/4	小麦粉	大さじ1
キャベツ	80g	水	大さじ2/3
ダースチーズ	60g	揚げ油	適量
塩	少々		
こしょう	少々		

《作り方》

- ① ツナは油をきり、カレー粉と混ぜる。
- ② キャベツは7mmくらいの干切りにし、さっとゆでて水気をきる。
- ③ ①と②、ダースチーズ、塩、こしょうを混ぜる。
- ④ 小麦粉と水を混ぜ合わせ、のりを作る。
- ⑤ 春巻きの皮で③をまく。巻き終わりに④をつけて春巻きの端を止める。
- ⑥ 160～170℃の油できつね色になるまで揚げる。