

ひとくちサイズがかわいい

ツナとかぼちゃの三角春巻き



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

中の具材に火が通っているのので、少なめの油で揚げ焼きすれば完成♪春巻きの皮はキッチンバサミを使うと切りやすいです。
お好みでチーズを入れても◎

材料(3~4人分)

かぼちゃ……………300g	A	薄力粉……………大さじ1
ツナ缶……………1缶		水……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ2		揚げ油……………適量
塩、こしょう……………少々		
春巻きの皮……………5~6枚		

- 1 かぼちゃは種とワタを取る。
ラップで包み、電子レンジ(500W)で5分半加熱する。
ボウルに入れフォークなどでつぶす。
- 2 1のボウルに汁気を切ったツナ缶、マヨネーズ、
塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 3 春巻きの皮を縦3等分に切る。皮の手前に
2をのせ、三角になるように端まで折り畳んでいく。
端にAを混ぜて作った水溶き小麦粉をつけて留める。
残りも同様に作る。
- 4 フライパンに底から1cmの高さまで油を入れ、
170℃に温める。
3を入れて両面きつね色になるまで揚げる。