



トマッピーの食育レシピ

テーマ:減塩

【納豆キムチチーズの春巻き】

材料5人分(10個分)

調理時間
20分

納豆……………3パック
キムチ……………80g
チーズ……………60g
春巻きの皮……………10枚

水溶き小麦粉……………適量
揚げ油……………適量

[1個あたり:エネルギー119kcal、たんぱく質5.0g、
脂質7.3g、炭水化物9.8g、食塩相当量0.5g]

【作り方】

- ①ボウルに納豆、キムチ、チーズを全て入れて混ぜ合わせる。
- ②春巻きの皮に①をスプーン2杯くらいすくって入れ、包む。包むとき、最後に水溶き小麦粉(小麦粉:水=1:2くらい)でのり付けをする。
- ④フライパンに多めの油を熱し、きつね色になるまで揚げ焼きにする。



～食育コラム～レシピについて



納豆、キムチ、チーズと発酵食品をたくさん使ったレシピです。
発酵食品は、発酵の過程で色々な栄養素が分解、合成されるので栄養価が高く、他に味噌、ヨーグルト、しょうゆ、酢、かつお節、ぬか漬けなどがあります。
納豆そのままが少し苦手でも、春巻きにするとパリパリして食べやすいので、甘めのキムチを使って、子供向けにもおすすめのレシピです。