

かぼちゃのチーズ春巻き

冷凍野菜を活用して、
緑黄色野菜を食べよう！



材料4人分

春巻きの皮	8枚
冷凍かぼちゃ	160g
ピザ用チーズ	50g
サラダチキン	50g
A	
小麦粉	大さじ1
水	大さじ1
サラダ油	適宜

作り方

- ①冷凍かぼちゃは電子レンジで解凍し、かるくつぶす。サラダチキンは手でほぐす。
 - ②春巻きの皮にかぼちゃ、サラダチキン、ピザ用チーズをのせて巻き、巻き終わりを A でとめる。
 - ③少なめの油をフライパンに入れ、揚げ焼きをする。
- (1人分:277kcal・食塩相当量:1.0g)

大網白里市
食生活改善会

野菜を 1 日350g食べましょう

野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。



朝食にサラダ



昼食に野菜たっぷりカレー



夕食に、野菜炒めと具だくさんみそ汁



緑黄色野菜を120g食べよう

緑黄色野菜は、野菜の中心まで色の濃い野菜。 β カロテンが多く含まれています。

1日に120gを目標に食べてみましょう。

緑黄色野菜の例 : トマト、かぼちゃ、ピーマン、にんじん、
にら、チンゲン菜、ブロッコリー、ほうれん草
オクラ、水菜など



発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

