

【トマト春巻き】

（材料）

白菜	35g
にんじん	10g
粉豆腐	10g
干しひじき	1g
トマトケチャップ	7g (大1/2)
サラダ油	6g (大1/2)
ミニトマト	30g (2個)
カレー粉	0.5g (少々)
コンソメ	0.3g (少々)
春巻きの皮	12g (1枚)
片栗粉	1.5g (小1/2)

栄養価

エネルギー	179kcal
たんぱく質	7.1g
炭水化物	15.6g
脂質	9.8g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	0.5g

（作り方）

1. ひじきは水で戻しておく。
2. トマトは、セミドライトマトにする（下記参照）。
3. 白菜はざく切り、にんじんは千切りにする。
4. にんじん、白菜、ひじきを炒める。
5. 粉豆腐、調味料を入れてさらに炒めながら混ぜる。
6. 5を春巻きの皮で包み、水溶き片栗粉でとめる。
7. 油を塗って焼く。

セミドライトマト

ミニトマトを半分に切って切った面を上にして天板にのせる。
水分をキッチンペーパーで除きながら 140℃のオーブンで15分焼くを、4回くらい繰り返す。

（ポイント）

- ・粉豆腐を使用しました。
- ・大人向けのひじきをケチャップで甘くし食べやすく！
- ・子どもの好きなカレーのスパイスも使っています。
- ・豆腐でボリュームアップ&ヘルシー！
- ・トマトはセミドライで味を濃くしました♪
減塩にも効果的です！

（アレンジ）

- ・餃子の皮を使用して一口餃子も作れます。