

わが家の自慢！ おすすめレシピ

(ふりがな)	みしま	ふみこ	
名 前	三島	文子	(出雲市食生活改善推進協議会多伎支部)

部門 【 ①出雲産野菜 ②魚介類 ③朝食 】 該当に○をしてください

【料理名】 サバ缶とスキムミルク入野菜春巻き

【材料・分量（4人分）】

サバ水煮缶：1缶（190g）	紅しょうが刻み：15g	サラダ油：適量
玉ねぎ：110g	スキムミルク：30g	小麦粉：少々
人参：40g	コンソメ：適量	
ピーマン：50g	青じそ：8枚	
しいたけ：30g	春巻きの皮：8枚	

【作り方】

- ①サバ缶は汁をきり、身をほぐす。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、②と紅しょうがを順番に入れ炒める。そこへスキムミルクとコンソメを入れ味をつける。
- ④③に①を加え、よく混ぜて8等分にする。
- ⑤春巻きの皮に青じそを敷き④をのせて包み、水溶き小麦粉でとめる。
- ⑥フライパンに油大さじ2を熱し、こんがりと焼く。

【PRしたいこと】

栄養満点なサバ缶と乳製品を使った、野菜たっぷりの春巻きです。

