

アツカリッ!
栄養満天!!!
内ほくほく!

いもチーズ春巻き

☆ 材料 米斗 (15人分) ☆

・ さつまいも	200g	・ ひき肉	200g
・ にんじん	30g	・ チーズ	45g
・ たまねぎ	30g	・ 揚げ油 (吸油率 10%)	
・ 枝豆	30g	・ 塩	小さじ1/2
・ 乾き大豆 ひき	4g	・ こしょう	少々

☆ 作り方 ☆

- ① さつまいもは皮をむいてゆでる。
にんじんは小さいさいの目切りにしてゆでる。
- ② たまねぎはみじん切り、枝豆は糸をかくきざみ
ひき肉と戻したひきで火がめる。
- ③ 潰したさつまいもににんじんと②を加えて混ぜる。
塩、こしょうで味をつける。
- ④ 具とチーズを皮でつつみ、160℃でじっくり揚げる。

