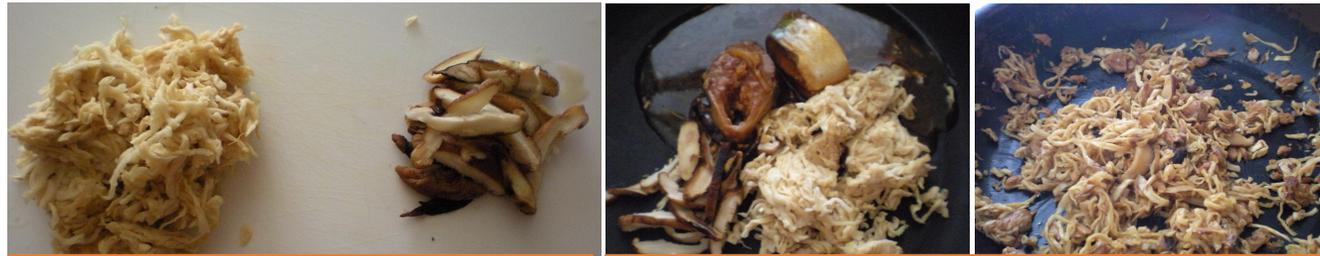


# サバ缶と切干の春巻き

非常食としてお薦め食材の缶詰・乾物を使った料理です。消味期限が長いものが多いですが、期限までおいておかず、普段から食べては買い足すを繰り返すことをお薦めします。食べ方や味などの確認も出来ます。

## 《6本分》

サバ缶	1缶	切り干し大根	30g
干し椎茸	1枚		
春巻きの皮	6枚	小麦粉	少々
練り辛子	お好みで		



①切り干し大根、干し椎茸はそれぞれもどして、食べやすい大きさに切る。

②①とサバ缶(汁ごと)、干し椎茸の戻し汁少々で炒め煮にする。水気はなるべくとばす。冷ましておく。



③②を春巻きの皮で包む。包み終りは水溶き小麦粉を付ける。

④フライパンに多めの油をいれ、揚げ焼きにする。



## 《栄養価：1本分》

エネルギー	109kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	3.6g
炭水化物	14.3g
食塩相当量	0.5g

カルシウム 66mg