


# 春キャベツと桜えびの春巻き



## 材料（4人分）

春巻きの皮	8枚
春キャベツ	300g
桜えび	10g
塩	小さじ1/4
胡椒	少々
ごま油	大さじ1
油	適量

 《1人分の栄養価》  
エネルギー 286kcal

 塩分 1g

## 作り方

- 1 ボールにせん切りにしたキャベツ、塩を入れて混ぜる。  
しばらくおいてしんなりさせ、水分を軽くしぼる。
- 2 1に桜えび、胡椒、ごま油を入れて混ぜ、春巻きの皮でつつむ。
- 3 キツネ色になるまで油で揚げる。
- 4 お皿に盛りつけ、出来上がり。



対象：子どもから  
ご年配の方まで

## Cooking Point

塩分があるので何もつけずに食べられます。