

# 簡単！野菜レシピ

もやしの他に、キャベツ、いんげん、チーズ、ハムなどもおいしいよ！

## もやしの春巻き



### 【材料】（2人分）

春巻きの皮	4枚
もやし	1/2袋
ツナ缶	1缶
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

★もやしは、低カロリーですが、ビタミンCを豊富に含み、免疫力を高めま  
す。

### 【作り方】

- ① もやしはさっと洗い、水分をしっかりとふき取る。  
ツナ缶の油はきっておく。
- ② 春巻きの皮にもやしをおき、その上にツナをのせて巻き、  
巻き終わりに水溶き片栗粉をつけてとめる。
- ③ フライパンに多めの油を入れて②を入れ、裏返しなが  
ら中火で約10分焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切って、器に盛る。