



小学校4・5・6年向き

春巻きフルーツ(サラダ・ハムチーズ)

【材料】	1人分	4人分
春巻きの皮	1枚	4枚
レタス	1/2枚	2枚
キャベツ	1/2枚	2枚
きゅうり	15g	1/2本
ツナ缶(油漬け)	15g	1缶
マヨネーズ	2.5g	大さじ1
塩・こしょう	少々	適量
春巻きの皮	1枚	4枚
ローズハム	1枚	4枚
スライスチーズ	1枚	4枚

【作り方】

＜サラダ＞

1. 野菜はよく洗う。
2. レタスは水気をペーパータオルなどでふいてから、大きめにちぎる。
3. キャベツはせん切り、きゅうりはたて半分に切り、斜めにうすく切る。
4. ツナ缶は油を切り、マヨネーズ、塩・こしょうと混ぜておく。
5. 春巻きの皮をひし形(◇)におき、レタス、きゅうり、ツナマヨ、キャベツの順にのせ、手前、左右を折り、手前からまく。

＜ハムチーズ＞

1. 春巻きの皮、ローズハム、スライスチーズの順にのせ、「サラダ」と同じようにまく。
2. レンジ(500~600w)で、30秒加熱する。

ワンポイントアドバイス

- 春巻きの皮はそのまま食べられるものを使用しましょう。
- スライスチーズは、溶けるタイプでもおいしいですよ！
- おやつにもおすすめです。

