

# 春菊とかぼちゃの春巻き

副菜



1人分(2本)  
エネルギー：256kcal  
塩分：0.4g

## 【材料 10本分】

- ・春菊 80g
- ・かぼちゃ 200g
- ・プロセスチーズ 10枚  
(切れているタイプ)
- ・春巻きの皮 10枚
- ・揚げ油 適量

## 【作り方】

- ① 春菊は粗いみじん切りにする。
- ② かぼちゃは種とワタを取り、2cm角に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。熱いうちに粗くつぶしておく。
- ③ ボウルに春菊とかぼちゃを入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 春巻きの皮の角に、③の具とプロセスチーズをのせて巻く。
- ⑤ フライパンに厚さ1cm程度の油を熱し、④をさいばしで返しながらか、両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。

## 「春菊」の話

春に黄色い花をつけ、菊に似た独特の香りからこの名が付けました。香りがよく、あえもの、揚げもの、鍋ものと幅広く利用でき、春先に出るものはやわらかいので生食もできます。

### “春菊の保存方法”

さっと洗い、湿らせたキッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて冷蔵保存します。

### “美味しい春菊の選び方”

葉が肉厚で緑色が濃く、葉先がピンといて、茎は短くて細いものを選びましょう。