

かんぴょう入りサラダ春巻き

● 南河内町の特産品 ● かんぴょう

特産品のかんぴょうとサラダの春巻きです。
野菜が苦手な子供でも、おいしくいただけます。

南河内町食生活改善推進協議会



かんぴょう入サラダ春巻き

1人分の栄養価：エネルギー333kcal・たんぱく質14.6g・脂質15.0g・炭水化物33.7g・塩分1.3g・カルシウム203mg・鉄0.9mg

材 料（4人分）

かんぴょう	20g
春巻きの皮	12枚
チーズ(モッツアレラチーズ)	50g
キャベツ	150g
ピーマン(赤、緑)	各1個
シーチキン	80g
塩	1g
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
油	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ①かんぴょうは水にさらし、小さじ1の塩(分量外)でもんでから塩水を洗い流し、10分ほど水に漬けておく。その後10～15分茹で、冷めたら1cm長さに切っておく。
- ②キャベツ、ピーマンをせん切りにする。
- ③①②をボールに入れ、細かくきざんだチーズ・シーチキンを加え、混ぜ合わせる。
- ④塩、しょうゆ、こしょうで味を整える。
- ⑤④を12等分にして、春巻きの皮で包む。
- ⑥フライパンに多めの油を熱し、⑤を入れ両面にきつね色に焦げ目をつける。
- ⑦好みで酢じょうゆをつけて食べる。

※チーズはピザ用チーズでも代用可能です。

献立のヒント

- 豆腐と昆布佃煮のグラタン ○のりの吸い物
○小松菜とかまぼこのわさび和え

健康づくりアドバイス

適正体重を目標にBMIで肥満をチェック

BMIであなたの適正体重・肥満度を計算してみよう

○適正体重は？ 身長 m ×身長 m × 22 = kg

○肥満度は？ 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

○あなたのBMIはいくつ？

BMI・22	適正体重	生活習慣病になりにくい健康的な体重です
BMI・18.5未満	やせ過ぎ	抵抗力の低下、貧血や骨粗鬆症になりやすい
BMI・18.5以上25.0未満	正常域	適正体重に近づけよう
BMI・25.0以上	肥満	生活習慣病の誘因

☆BMIはボディ・マス・インデックスの略で、肥満の判定に用いられるものです。