

5月 こどもの日

カレーの兜揚げ



Memo

切り干し大根を戻さず
入れることで、ルーの水分
を程よく吸収してくれる
ので包みやすくなります。

【材料】 5個分

春巻きの皮	5枚
レトルトカレー	1袋 (200g)
切り干し大根	20g
〈糊〉	
小麦粉	適量
水	適量
揚げ油	適量



【作り方】

- ①レトルトカレーに切り干し大根を入れて、少しおく。
- ②春巻きの皮で折り紙の兜を折る。(右ページ解説)
- ③170℃の油で、キツネ色になるまで揚げる。

【栄養価】 1個分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
107kcal	2.5g	4.0g	15.3g	0.8g