



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

05. カレーブリトー

とっても簡単で、すぐに作れます。カレーライスで食べる時とは違って、コーンやキャベツのシャキシャキ感を感じられます。おつまみや子どものおやつにもおすすめです。

材料（8個分）

残ったカレー	200g
春巻きの皮	8枚
キャベツ	150g
コーン	大きじ4
とろけるスライスチーズ	8枚
油	小さじ1
水溶性小麦粉 (小麦粉：水＝1：1)	適量

作り方

- ①カレーは具材をフォークなどで粗くつぶす。
- ②キャベツは5mm幅に切り、ふんわりとラップもしくは蓋をして電子レンジ600wで2分加熱する。
- ③スライスチーズは半分に折る。
- ④春巻きの皮に③をのせ、その上に①、②、コーンの順番でのせていく。具がはみ出さないように包み、春巻きの皮のふちに水溶性小麦粉をつけてとじる。
- ⑤弱めの中火で熱したフライパンに油をひき、④を並べて表裏2～3分ずつ焼いて出来上がり。

