



令和4年広報さつて  
7月号掲載

## ◆枝豆スティック◆

今月は、親子のわくわくメニューの紹介です。これから夏休みに入り、家庭で食事をとることも多くなってくるかと思えます。

旬の枝豆を使って、親子で楽しく食事・おやつの一品として作ってみてはいかがでしょうか。

### 【材料】2人分

春巻きの皮	3枚
冷凍枝豆（生のものでも可）	60g
ナチュラルチーズ	30g

小麦粉	小さじ2
水	小さじ3

植物油	大さじ1と1/2
黒こしょう	お好みで

### 〔作り方〕

- ① 春巻きの皮を4等分に切る。
- ② 冷凍枝豆は電子レンジで30秒（600w）加熱する。
- ③ 枝豆とチーズを皮の中心より少し手前に横向きに並べる。
- ④ 皮の四方に水溶き小麦粉をぬり、くるくる巻く。両端をしっかりと押さえてくっつける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、きつね色になるまで弱めの中火で片面1分ずつ焼いたら完成。
- ⑥ お好みで黒こしょうをつけてもよい。

（1人前235kcal）



作成:幸手市健康増進課