

さんまの缶詰で簡単に！

さんまのチーズ春巻き



3個分
467kcal

カルシウム
473mg

タンパク質
22.4g

材料 (10個分)

さんま缶詰（蒲焼味）・・・1缶
スライスチーズ・・・10枚
大葉・・・10枚
春巻きの皮・・・10枚

作り方

- 1.さんまの缶詰は身をほぐし、10等分しておく
- 2.春巻きの皮に、大葉、チーズ、さんまの缶詰の順に置き巻いていく
巻き終わりは片栗粉を水で溶いたものでくっつける
- 3.きつね色になるまで油で揚げる

さんまの缶詰の栄養素

さんまの缶詰は、骨ごと食べることができるため、カルシウムが豊富に含まれています。また、カルシウムの吸収を促進する働きのあるビタミンD、鉄分、不飽和脂肪酸で血液をサラサラにする成分と言われるDHAとEPAなども含まれています。生のさんまと比べると、カルシウムやビタミンDは缶詰の方が多く摂ることが出来ます。味付きのものは、味が濃く塩分が多いものもありますので、高血圧の方は摂取量に注意してください。