



秋のレシピ

かぼちゃとツナの春巻き



材 料

かぼちゃ	中1/4
ツナ缶	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
ゆで卵	2個
万能ねぎ	6本
春巻きの皮	10枚
マヨネーズ	大さじ4
塩・こしょう	少々

- 1 玉ねぎはみじん切り、ゆで卵は粗みじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- 2 かぼちゃは蒸すか、茹でるかしてつぶしておく。
つぶしたかぼちゃに①とツナ缶を混ぜ、マヨネーズ・塩・こしょうで味をととのえる。
- 3 ②を10等分し、春巻きの皮で包む。
包み終わりは溶いた小麦粉でしっかりとつける。
- 4 180度の油でカラッと揚げる。