



## 南瓜のエスニック春巻き

[カボチャ]

カロテン・ビタミンC・E : 抗酸化、風邪の予防、冷え症や肩こりを緩和

ビタミンB1・B2 : エネルギーを生成に関与、疲労回復

食物繊維 : コレステロールや老廃物を排出

[グリーンカレーペースト]

カプサイシン : 発汗促進、脂肪燃焼を補助

### 【材料 /2人分】

かぼちゃ	1/8個
グリーンカレーペースト	小さじ1
春巻きの皮	4枚
モッツアレラチーズ	150g
塩・こしょう	少々

盛り付けの際、お好みで  
カレーパウダーを振りかける。

### 【作り方】

- 1.カボチャの皮を剥き、柔らかくなるまで蒸して潰す。
- 2.モッツアレラチーズを1cm角に切る。
- 3.グリーンカレーペースト、1.のカボチャ、2.のチーズを混ぜ合わせる。
- 4.塩・こしょうで味を整える。
- 5.春巻きの皮で3.の具を巻き、180度に熱した油で揚げる。