

## 春巻きの皮のチーズパイ



## ポイント

- ・チーズの中でもリンの少ないカッテージチーズを使用しています。
- ・エネルギーとたんぱく質が豊富なので、軽食にもなります。
- ・焼きあがったものは冷凍保存もできます。

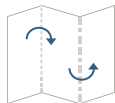
## 材料（1個分：パウンドケーキ型）

(Mサイズ175mm×80mm×60mm)

	春巻きの皮	10枚 (1袋)
A	卵	1個
	牛乳	50ml
B	カッテージチーズ	200g
	サワークリーム	70g
	油	約40ml

## お料理の下準備

- ・春巻きの皮は一枚ずつはがして、それぞれを三つ折りにしておく。



- ・ボウルにAの卵をほぐし、牛乳を入れて混ぜる。
- ・別のボウルにBのカッテージチーズとサワークリームを混ぜておく。
- ・容器に油小さじ1を塗っておく。

## 栄養価（1/6切れ：1人分）

エネルギー	226kcal	たんぱく質	7.6g
カリウム	70mg	食塩相当量	0.7g
リン	82mg	水分	51.8g

※製品により栄養価が異なります。

## 作り方

- ①三つ折りにした春巻きの皮をAに浸し、容器の底に敷くように入れる。
- ②①の上にBの1/9量を広げて伸ばす。その上に油小さじ1を振りかける。
- ③①～②を繰り返し重ねる。
- ④10枚目の皮を入れたら、Aの余りを全体に塗る。
- ⑤200℃に予熱したオーブンで10分、その後180℃に下げて10～15分焼く。焼きあがったら冷ましてから6等分に切り分ける。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。