ポテト春巻き		【エネルギーのもとになる】	作り方
材料	分量 （４人分）	切り方等	① じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切り、電子レンジにかけられる器に入れてラップをし、柔らかくなるまで加熱する。（ゆでても良い） ② ①のいもをつぶす。 ③ ②にチーズ、ウインナーをまぜる。 ④ 春巻きの皮で巻く。小麦粉と水を溶いたもので口を止める。 ⑤ 油で揚げる。 ※ウインナーの代わりにツナやベーコン、ハムを入れても美味しくできます。
春巻きの皮	４枚	皮なし	
じゃがいも	中１こ		
角切りチーズ	３０ｇ	ピザ用チーズやスライスチーズでも良い	
ウインナー	３０g	輪切り	
小麦粉	少々		
水	少々		
揚げ油			