

# 11月に糖尿病教室で提供したおやつです



107kcal

## りんごとバナナの春巻き

### 〈材料〉

	【1人分】	【4人分】
バナナ	1/4本	1本
板チョコ	1かけ	4かけ
りんご	1/6個	2/3個
砂糖	小さじ1	小さじ4
シナモン	お好みで	お好みで
水	40cc	160cc
春巻きの皮 (ミニサイズ)	2枚	8枚
揚げ油	適量	適量

### 1人分の栄養価

エネルギー	107kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	5.3g
炭水化物	15.1g

### 〈準備〉



★りんごを1/12にカットし、鍋に水と砂糖とシナモンとりんごを入れ、沸騰したら弱火で15分煮る。  
煮汁につけたまま冷ましておく。



★バナナは横半分にし縦半分で1/4に切る。

### 〈作り方〉

- ①春巻きの皮にバナナ1/4とチョコ1かけのせて包み、巻き終わりは水溶き小麦粉でとじる。
- ②同様にりんごは水気を拭き取ってから、1/12を2個のせて包む。
- ③きつね色になるまで揚げれば出来上がり！