

6月

2025 い〜とカレンダー

揚げないかれいの春巻き

材料（4本分）

- ・かれい 80g
- ・アボカド 1/2 個
- ・焼きのり 4 枚
- ・塩 少々
- ・春巻きの皮 4 枚
- ・植物油 適量
- ★レタス 2 枚

栄養価（2本分）

エネルギー：230kcal
たんぱく質：13.4g
脂 質：12.0g
炭水化物：59.0g
食 塩：1.3g

日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)



作り方



下準備 ・アボカドは4等分のくし切り、かれいは4等分に切って塩を振っておく。

1. 春巻きの皮に焼きのり、アボカド、かれいの順にのせて巻く。
2. フライパンに油をひき、1 を並べて両面焼き色がつくまで揚げ焼きにする。
3. レタスを敷いた皿に盛り付けて完成。



クイズ



ひらめとかれいは
口の形からも見分けることができます。
どちらがかれいの特徴でしょう？

- ① 比較的大きく、かつ鋭利な歯
 - ② おちょぼ口のように小さく、鋭利な歯ではない
- 答えは左下！

日	月	火	水	木	金	土
1 チューイン ガムの日	2 オムレツの日	3 もろみみそ の日	4 蒸し豆の日	5	6 らっきょう の日	7
8 口ハスの日	9	10 無添加の日	11	12 ロースイーツ の日	13 いいみょうが の日	14
15 生姜の日	16 手羽トロの日	17	18 おにぎりの日	19 食育の日	20	21 夏至
22 かにの日	23	24	25 生酒の日	26	27 ちらし寿司 の日	28
29 佃煮の日	30	1	2	3	4	5

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え：②

中北薬品株式会社 管理栄養部