

切干大根入り生春巻き

〈材料／2人分〉

切干大根(乾).....10g
 パプリカ.....1/2個(60g)
 サニーレタス.....60g
 カニ風味かまぼこ.....4本
 ライスペーパー(20cm)
 (生春巻の皮).....4枚
 ゴマドレッシング.....適宜
 スイートチリソース.....適宜



出来たてがおいしい!

〈作り方〉

- ①切干大根はキッチンバサミで1cm程度に切り、20分程度水で戻し、水を絞る。パプリカはせん切りにする。サニーレタスは食べやすくちぎる。それぞれを4等分に分けておく。
- ②ライスペーパーは1枚ずつ、さっと水でぬらしてまな板の上に置く。
①の具とカニ風味かまぼこを包み、半分に切る。
- ③少量の水でぬらした皿の上に並べる。好みでゴマドレッシングやスイートチリソースなどのソースを添える。



〈メモ〉

・生春巻きの皮は、薄くて割れやすいので取り扱いに注意しましょう。
 ・残ったサラダを巻いてもおいしいです。

〈1人分 栄養価〉※ソースは含まず

エネルギー 113kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.8g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
 千葉市食生活改善協議会 美浜支部