

# 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  
 かに風味かまぼこ.....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(好みで).....適宜  
 スイートチリソース(好みで).....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くらいに切り、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の具とかに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を添える。



〈メモ〉 注意しましょう。

- ・ライスペーパーは、薄くて割れやすいので取り扱いに
- ・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 3.3g 脂質 0.2g 炭水化物 23.3g カルシウム 75mg 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

