

# 簡単！野菜レシピ 18



## 切干大根入り生春巻き

<材料> <4人分>

生春巻きの皮 (20cm)  
(ライスペーパー) 4枚  
切干大根 (乾) 10g  
パプリカ 1/2個  
サニーレタス 60g  
カニ風味かまぼこ 4本  
ゴマドレッシング



残ったサラダを巻いてもおいしいです！

<作り方>

- ① 切干大根は20分程度水で戻し、水を絞り食べやすい長さに切る。  
サニーレタスも食べやすくちぎっておく。パプリカはせん切りにする。
- ② 生春巻きの皮をさっと水でぬらしてまな板の上に置く。①をのせて包み半分に切る。
- ③ くっつかないように、さっと水でぬらした皿の上に並べて、ゴマドレッシングとスイートチリソースを添える。

<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。

<1人分 栄養価 >

(\*ソースは含まず)

エネルギー 41kcal

たんぱく質 2.3g

脂質 0.1g

食塩相当量 0.4g

ヘルスマイト美浜支部  
高洲・真砂・幸町グループ推薦！

もう一皿80g

千葉市美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！

