

＜材料＞ 2人分

ライスノーロー 8枚

ケリソース(試食食品)

- | | | | |
|---|---------|----------|----------------|
| ※ | ニラ | 50g | ← ホウレンソウやネギでも可 |
| | カニカマ | 8本 | ← リンゴに海苔でも可 |
| | サラダ菜 | 4枚 | ← レタスでも可でもO.K. |
| | 鶏ささめ | 140g(3本) | ← 焼き豚にしてもO.K. |
| | もやし | 80g(1袋) | |
| | 人参(皮ごと) | 40g(1本) | |
| | 大葉 | 4枚 | |



簡単!!

生春巻



＜作り方＞

- ニラ** ゆでて、3~4cmに切り

鶏ささめ 酒小さじ2を振りゆでる → 冷めたのさく

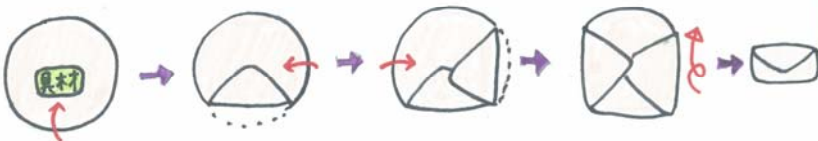
もやし さっとゆでる

人参 汚い所だけをとじ、3~4cmの半切り → ゆでる
- サラダ菜** さっと水洗いする

大葉 水洗いし、茎をとり、斜めに1/2にする

カニカマ 適当にさく

3 **ライスノーロー** をぬるま湯に20秒さらす。手拭紙の上ののせ、1・2の材料を包む



4. 1/2にカットし、皿に盛りつける。

ケリソース を小さき容器に入れ、添える

★ 1人分の栄養価 ★

エネルギー	205 Kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	1g
炭水化物	23.3g
総野菜重量	110g

ポイント

- ささめを使っているからヘルシー
- 野菜がたくさん入れ、バランスがいい。
- 油を使っていない!!
- 調理時間が短い
- 子どもでも簡単にできる