



ベジかわ生春巻き

材料〈2人分〉

人参の皮	15g
大根の皮	40g
きゅうり	30g(1/3本)
カニカマ	2本
(ハムやサラダチキンでもOK)	
ライスペーパー	2枚
〈タレ〉	
醤油	小さじ1
穀物酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
ラー油	1〜4滴
いりごま	小さじ1

作り方

〈下準備〉

- ・人参と大根の皮…2cm長さの千切り
*水にくぐらせ、耐熱ボウルに入れて、ラップをかけ、電子レンジ500wで約1分加熱し柔らかくする。
(少し歯応えが残る程度)
- ・きゅうり…2cm長さの千切り
- ・カニカマ…縦にさく
- ・ライスペーパー…戻す

〈タレ〉

全ての調味料を混ぜる。

- ①ライスペーパーに野菜、カニカマの順に乗せて巻く。
- ②食べやすい大きさに切り、盛りつけタレをかける。

エコポイント

人参の皮、大根の皮を使用し、簡単でおしゃれな一品にアレンジしました。

一人分栄養価

エネルギー：75kcal たんぱく質：2.0g 脂質：1.4g 食塩相当量：0.8g