

簡単 野菜嫌いでも手が伸びる

彩り 生春巻き



さっぱりとしたものが食べたい季節になってきました。今回は、野菜嫌いな方やお子さんでも、つい口に運んでしまう見た目も綺麗な生春巻きをご紹介します。冷蔵庫に残っている野菜を組み合わせで応用もできます。お客様に振る舞っても喜ばれること間違いなしです。

・メイン食材：野菜

・調理時間：20分

☆ポイント☆

魚介類のたんぱく質源を少量入れることで、うま味が感じられ、あっさりしたソースでも野菜をたっぷり食べられます。

作り方

1. ブラックタイガーは背わたを取り除き茹でて、縦半分切る。
2. 玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。きゅうり、にんじん、大根、レッドキャベツは約4cmの千切り、水菜は約4cmに切る。
3. 生春巻きの皮を手で回しながらお湯に浸し少し柔らかくなれば、まな板にのせる。(ボウルや大き目の鍋にお湯を入れておくとうまみに浸せません。)
4. 3の半分より手前がちぎったサニーレタス、2の野菜と1のエビまたはスモークサーモンを入れ、春巻きの要領で巻く。(下の「巻き順の図」参照)食べやすい大きさに切る。
5. Aのタレを混ぜ合わせて器に盛る。

材料 (2人分)

・生春巻きの皮	4枚
・ブラックタイガー	3尾
・スモークサーモン	小2枚
・サニーレタス	大きめ2枚(16g)
・玉ねぎ	40g
・きゅうり	60g
・大根	60g
・水菜	30g
・レッドキャベツ	16g

【付けダレ】AまたはBをお好みで!

A・スイートチリソース	小さじ2
・ナンプラー(しょうゆで代用可)	4滴
B・ノンオイル和風ドレッシング	小さじ2

※栄養価はタレAにて計算

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
145kcal	8.1g	0.9g	22.2g	2.4g	397mg	1.1g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部