

つくってみませんか？

# 生春巻き

～ごまだれソース～



ライスペーパーに巻くことで野菜を無理なくたくさん取れます。ライスペーパーをもどす時は、あまり水に漬けずさっとくぐらせる程度で！



《材 料》(4人分)		
ライスペーパー	4枚	
えび	4尾	
サニーレタス	80g	
きゅうり	1本	
長ねぎ	1/2 本	
A {	練りごま(白)	大さじ1と1/2
	豆板醤	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	にんにく	1/2 かけ

(1人分の栄養価 180 Kcal)

## 《作り方》

- ① ライスペーパーはぬるま湯にさっとくぐらせてもどし、ぬらしたキッチンペーパーにとる。えびは背わたを取って茹で、殻をむき横半分に薄く切る。
- ② サニーレタスは太めのせん切り、きゅうり、長ねぎはせん切りにする。
- ③ にんにくはすりおろし、Aを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④ ①に②を順にのせてきっちり巻き、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ④を器に盛り、③を添える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)