

生春巻き

* 減塩対策の料理



材料：2人分

ライスペーパー ……………2枚
えび ……………2本
サニーレタス ……………40 g
きゅうり ……………1本
長ねぎ ……………20 g
しょうゆ ……………小さじ1・1/3
酢 ……………小さじ2
砂糖 ……………小さじ2/3
しょうが(みじん切り) ……少々
赤唐辛子(小口切り) ……少々

【1人分】 エネルギー：69kcal

たんぱく質：5.0 g 脂質：0.3 g

炭水化物：11.4 g ナトリウム：397mg



作り方

1. 平らな皿に水をはり、ライスペーパーをひたしておく。えびは背わたを取ってゆで、皮をむく。
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. 「a」を混ぜ合わせソースを作る。
4. 「1」に「2」「3」をのせてきっちり巻き、食べやすい大きさに切る。
5. 器に盛って「4」を添える。

主菜