

おうちde簡単生春巻き!

健康いずみ21では、「1日野菜小鉢5皿(350g)」を推奨しています。
今回は、夏野菜を使ったレシピをご紹介します。

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体内をクールダウンします。ビタミンカラーの夏野菜をしっかりと食べて暑い夏を乗り切りましょう!!

材 料	1 人 分	下 準 備
・ ライスペーパー	1 枚	
《 具 材 》		
・ レタス	40 g	
・ きゅうり	1/6本	細切り
・ 水菜	20 g	
・ 無頭えび	小2尾	背ワタを取る
・ 大葉	2枚	
《 ソース 》		
・ トマト	30 g	湯むき後1cm角に切る
◎すりおろしにんにく	少々	
◎砂糖	小さじ1/4	
◎酢	大さじ1/4	
◎片栗粉	小さじ1/4	
◎一味唐辛子(お好みで)	少々	
・ レモン汁	大さじ1/4	



《 1 食 当 た り 》

エネルギー	93.9kcal
たん白質	6.1 g
脂質	0.34 g
食物繊維	3.18 g
食塩	0.27 g

>>> 作り方

- ① 下処理したえびを茹で、殻をむき厚さを半分に切る。野菜は洗い、水気を切っておく。
- ② トマトを耐熱皿に入れ、◎を加えよく混ぜる。ラップをし600Wのレンジで1分程加熱。最後にレモン汁を加えて混ぜ、器に入れる。
- ③ ライスペーパーは水にくぐらせ、①と大葉、きゅうりを置く。さらにレタスをのせ、左右を折り込み、しっかりと巻く。
- ④ 器にカットした③を盛り付け、②を添えて完成!