

## 7. 生春巻きのサラダ



えび・ササミ・ハム・春雨・もやし・セロリなどを入れても美味しいです。  
ソースは、スイートチリソース・和風ドレッシングなどお好みで♪

### ● 材料 (4人分)

きゅうり	40g	レタス	45g	
紫キャベツ(又はキャベツ)	40g	ライスペーパー	6枚	
人参	40g	A {	ポン酢	大さじ1
かにかま(ロング)	3本		マヨネーズ	大さじ1
大葉	6枚		すりごま	大さじ1

### ● 作り方

- 1 人参、きゅうり、キャベツ、大葉は千切りにする。かにかまは半分の長さに切り、ほぐしておく。
- 2 ライスペーパーは水で戻す。(流水で15秒程浸すか、ボールに水を入れ、少し固めに感じるくらいで引き上げる)。
- 3 Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- 4 ライスペーパーにレタスを1枚しき、きゅうり、キャベツ、人参、かにかま、大葉をのせて巻いていく。
- 5 巻いた生春巻きをななめに半分に切り、ドレッシングをかける。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
ズッキーニのコールスローサラダ	72	3.4	5.3	33	0.5
白菜とベーコンのサラダ	76	1.8	6.5	4	0.9
生春巻きのサラダ	105	2.6	3.4	53	0.9