

生春巻きのサラダ

材料 4人分

きゅうり	40 g
キャベツ	40 g
人参	40 g
カニカマ (ロングタイプ)	3本
大葉	6枚
レタス	60 g
ライスペーパー	6枚
ドレッシング	
ポン酢	大さじ 1
ごま油	大さじ 1/2
すりごま	大さじ 1



- ① きゅうり、キャベツ、人参、大葉、レタスはせん切りにする。カニカマは半分の長さに切る。
- ② ライスペーパーを水にくぐらせ、まな板に広げて、しんなりしたらせん切り野菜とカニカマをのせて巻く。
- ③ 巻いた生春巻きを斜め半分に切り、ドレッシングをかけていただく。

一人分	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
エネルギー (kcal)	3.9	66	0.6