

切り干し大根の生春巻き



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:153kcal
- ・たんぱく質:5.7g
- ・脂質:7.7g
- ・炭水化物:16.9g
- ・食塩相当量:0.4g

野菜量
65g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
切り干し大根(乾)	30g		① 切り干し大根は臭みを取るため、熱湯に1分ほどつけ湯を切った後、水で軽く洗い、硬くしぼって、3cm程度に切っておく。 ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、切り干し大根が戻るまで15分ほど置く。 ③ ②にナッツを加え混ぜ、4等分する。 ④ ライスペーパーはさっと水につけて戻す。 ⑤ 乾いたまな板のうえに④のライスペーパーをしき、手前側にトマト、食べやすくなりぎったフリルレタス、③の1/4量の順で重ねて、ライスペーパーで巻く。
A ツナ缶 (ノンオイル)	1缶		
牛乳	大さじ2		
マヨネーズ	大さじ2		
※練がらし	小さじ1		
ナッツ(食塩不使用)	20g	細かく砕く	
ライスペーパー	4枚		
トマト	中1個	半分に切って、5mmの薄切り	
フリルレタス	約6枚	洗って水気を切り、食べやすい大きさに切る	

☆ポイント☆

※練がらしはお好みで！

揚げずに簡単に作ることができ、彩が綺麗です。

ツナ缶を加えることでたんぱく質も摂ることができます。

