

2024年8月号

【料理名】えびの生春巻き



【献立】

チャーハン

きゅうりとトマトのザーサイあえ

【調理時間】20分

【カロリー】209 kcal

【塩分】0.9g

【主材料】（2人分）

ボイルえび……大8尾

ライスペーパー……4枚

サニーレタス……大2枚

もやし……120g

青じその葉……4枚

好みのドレッシング……大さじ1～2

【作り方】

1. えびは厚みを半分に切る。
2. もやしはボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジで1分30秒ほど加熱する。ざるに上げてさます。サニーレタスは1枚を十字にちぎる。
3. ライスペーパーを水にさっとくぐらせてまな板に広げ、手前に②の $\frac{1}{4}$ 量、えび1尾分を切り口を下にしておく。奥にえび1尾分を切り口を上にしておき、青じその葉を重ね、ライスペーパーの両端を折って手前から巻く。4本作る。
4. 器に③を盛り、ドレッシングを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。