

生春巻き～黒ごまだれ～

生春巻きは、お米がシート状になったライスペーパーで具材を包んだベトナム料理です。あっさりとしており、野菜とおかずを一緒にとれるため、食欲が無い時でも食べやすいです。辛みのある豆板醤を加えても、おいしく召し上がれます。



ひとり分あたりの 栄養価

195
kcal

塩分
1.3
g

たんぱく質
17.2
g

脂質 3.7g 炭水化物 24.4g

●材料 (2人分)

・サラダチキン	1袋(125g)
・ピーマン	1個
・きゅうり	1/2本
・にんじん	1/2本
・トマト	1/4個
・ライスペーパー	4枚

<黒ごまだれ>	
・黒ごま	10g
・テンメンジャン	小さじ1
・豆乳	大さじ1
・ニンニク(すりおろし)	少々

●作り方

- ① サラダチキンは食べやすい大きさに、手で裂きほぐしておきます。
- ② ピーマン、きゅうり、にんじんは7cmほどの細切りにし、トマトは1cm角の角切りにします。
- ③ 黒ごまを粗めにすりおろし、テンメンジャン、豆乳、ニンニクを加えて混ぜ合わせます。
- ④ ライスペーパーの両面を2～3秒ほど水につけて平らな台の上に置き、ライスペーパー1枚に①と②の具材を1/4量ずつのせ、両端を折り込むようにしてしっかりと巻いていきます。
- ⑤ ④を半分に切り、③の黒ごまだれを添えて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局