


セリとえびの生春巻き




3歳児以上
向き

1本あたりの栄養価

(大人用)カロリー：83 kcal 塩分：0.7 g 野菜の量：

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

ライスペーパーは固めに戻すと巻きやすいです。また、ライスペーパーはくっつきやすいので、ラップを敷いた上で巻いていくと作業が楽です。小さなお子さんに作る場合は、えびや野菜はボイルしてあげると食べやすくなります。えびをボイルする際はお酒を少し入れてボイルすると臭みが出にくいです。

材料(3本分)

セリ	4株	マヨネーズ	小さじ1
むきえび(生食用)	6匹	薄口醤油	小さじ1/2
にんじん	1/2本	ごま	小さじ1/2
大根	40g	ごま油	少々
ライスペーパー	3枚	おろしにんにく	少々

つくり方

1. セリ、にんじん、大根は水洗いする。セリは食べやすい長さに、にんじん、大根は皮をむき、千切りにする。



2. 鍋に湯を沸かし、セリを湯がき、全体に火が通ったらザルにあげ、水気を切っておく。水気が切れたら、ボウルへ入れ、マヨネーズ、薄口醤油、ごま、ごま油、おろしにんにくとよく和える。



3. ライスペーパーをもどし、具材を巻きつけたら、出来上がり。
(野菜類を先に一巻きした後で、えびを乗せ、もう一巻きすると、外側にえびがきて、見た目が華やかになります。)

