



# 彩り野菜と ささみの生春巻き



## 🍴🥣 材料 (2人分)

鶏ささみ	90g
レタス	60g
人参	60g
きゅうり	30g
ミニトマト	60g
ライスペーパー	4枚

## 🍴🥣 作り方

- ① 鶏ささみを電子レンジまたは茹でて加熱し火を通したら、冷まし身をほぐす。
- ② レタスを洗い水気をふき取り、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ きゅうり・人参は薄い千切りに切る。
- ④ ミニトマトは縦に輪切りにする。
- ⑤ ボウルに水をたっぷり入れ、ライスペーパーを水に数回くぐらせ濡らしたらざらざらした面を上置く。

- ⑥ 柔らかくなったライスペーパーの手前に①②③をのせて手前にギュッと引くようにひと巻きする。
- ⑦ 両端を織り込み、④を並べて最後まで巻いていく。
- ⑧ aの材料を混ぜ合わせる。
- ⑨ bの調味料を鍋に入れ中火で5～10分程度、煮詰める。

- a 【ごまだれソース】
- |       |     |
|-------|-----|
| マヨネーズ | 24g |
| 砂糖    | 4g  |
| しょうゆ  | 3g  |
| 酢     | 5g  |
| すりごま  | 6g  |
- b 【スイートチリソース】
- |         |      |
|---------|------|
| 水       | 40g  |
| 酢       | 50g  |
| ケチャップ   | 12g  |
| トウバンジャン | 3g   |
| 砂糖      | 12g  |
| 塩       | 0.1g |
| おろしにんにく | 3g   |

芯になる具材はライスペーパーの真ん中より下に置き、ギュッとひと巻きして両端を内側に織り込んでから上に見せたい具材を並べるときれいにできます！



1食分あたり エネルギー 137kcal / 食物繊維 1.9g / 塩分 0.3g / 食物繊維 1.9g (ソース抜き)