

海藻入り春巻き



副菜

- 1 本あたり
- エネルギー 70kcal
- たんぱく質 5.9g
- 脂質 0.2g
- 炭水化物 11.0g
- 塩分 0.5g

<Point>

みなさん海藻類を食べていますか？

海藻類は低カロリーでミネラルや食物繊維を摂取することができます。今回のレシピはもずくを使用しました。もずく酢になっている商品ではなく、味のついていないもずくを使います。パウチされている商品が多いため、季節問わず使うことができ、そのまま食べることができる商品が多いため、とても簡単です。酢の物はもちろん、汁物に入れるなど、味に癖がないため、ぜひさまざまな料理に活用してみてください。

材料（1人分）

ライスペーパー…1 枚
もずく…15g
きゅうり…15g
トマト…15g
鶏ささみ…20g
しそ…1 枚
梅肉…5g

作り方

1. ささみを茹でて、細かく割いてほぐしておきます。
2. きゅうりを千切りに、トマトは細長く切ります。
3. めるま湯を用意します。ライスペーパーをめるま湯にくぐらせ、まな板の上におきます。
4. ライスペーパーの手前に具材を置き、包んだらできあがりです。巻き終わる手前でしそを置くと見た目がきれいになります。