

◎ 今月一品 ライスペーパーの巻き巻き野菜

野菜を巻くだけ！手軽でヘルシーな一品を紹介します。

ライスペーパーはお米をシート状に加工したもので、タイ・ベトナム料理では生春巻きの具を包むために使われます。いろいろな野菜を包んで、オリジナル巻き巻き野菜を作ってみてください。



材料2人分

ライスペーパー	2枚
ニンジン	10g
キュウリ	20g
キャベツ	20g
大葉	2枚
乾燥わかめ	1g

作り方

- ① キャベツ・ニンジンは、千切りにして、さっと茹で、さましておく。
- ② キュウリは、長さ5cmくらいのスティック状に切る。
- ③ 大葉の上に、①・②と乾燥わかめを乗せておく。
- ④ まな板の上に濡れふきんを用意し、ライスペーパーをさっと水にくぐらせ、濡れふきんの上で③を包み巻く。
- ⑤ ④を斜め半分に切って盛り付ける。

ポイント

好みでポン酢をつけて食べてもおいしいですが、乾燥わかめの塩味と大葉の香りだけで食べられます。

ライスペーパーはお米が原料なので、小麦アレルギーの心配がありません。

野菜嫌いな子どももおいしく食べられます。

1人分の栄養価

エネルギー
20kcal

たんぱく質
0.5g

脂質
0.1g

食塩
0.2g