

準備時間

分

調理時間

20  
分

分量

1  
人分



## 材料

鶏ささみ	40g
大根	15g
きゅうり	15g
にんじん	5g
大葉	2枚
ライスペーパー	2枚
梅干	大1個
砂糖	3g
みりん	2g
だし汁	5g

## 作り方

- 1.大根、にんじん、きゅうりは千切りにする。
- 2.鶏ささみは、耐熱容器にいれ、ラップをして電子レンジで中心部までしっかり加熱する。
- 3.梅干しは、種を取り、包丁でたたいておく。たたいた梅干しと調味料をよく混ぜ合わせる。
- 4.ライスペーパーを水にくぐらせ柔らかくして、大葉を敷いて、野菜と鶏ささみをほぐしたものを並べ、両端を内側に折って適当な長さにして、手前から巻いていく。
- 5.3の梅ソースを添えて盛り付ける。

## 栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



140  
カロリー

10	たんぱく質 グラム
0.4	脂肪 グラム
24.4	炭水化物 グラム
2.9	塩分 グラム

## 注意点

肉はしっかりと加熱する。  
肉を調理したまま板で、生で食べる野菜を切らないこと。

