

鶏ささみと野菜の生春巻き 梅ソース

[レシピ一覧](#)

準備時間

分

調理時間

20
分

分量

1
人分

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



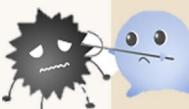
10	たんぱく質 グラム
0.4	脂肪 グラム
24.4	炭水化物 グラム
2.9	塩分 グラム

材料

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

作り方

- 大根、にんじん、きゅうりは千切りにする。
- 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と加熱する。
- 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。
- ライスペーパーを水にくぐらせ軟らかくして、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。
- 3の梅ソースを添えて盛り付ける。



注意点

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

