



そうめんで生春巻き



材料（2人分）

- ライスペーパー・・・ 4枚
- そうめん・・・ 20g (1/5束)
- レタス・・・ 30g (1枚)
- きゅうり・・・ 25g (1/4本)
- ささみ・・・ 40g (1本)
- 酒・・・ 10g (小さじ2)
- 食塩・・・ 0.2g (ひとつまみ)
- むきえび・・・ 10g (2尾)
- お好みのつけだれ・10g (小さじ2)
(スイートチリソースやごまドレッシングなど)

【調理レベル】 ★★★

一人分のエネルギー **136 kcal**

食塩相当量 **0.7 g**



作り方は裏面を見てね ▶



そうめんで生春巻き



材料（2人分）

- ライスペーパー・・・ 4枚
- そうめん・・・ 20g (1/5束)
- レタス・・・ 30g (1枚)
- きゅうり・・・ 25g (1/4本)
- ささみ・・・ 40g (1本)
- 酒・・・ 10g (小さじ2)
- 食塩・・・ 0.2g (ひとつまみ)
- むきえび・・・ 10g (2尾)
- お好みのつけだれ・10g (小さじ2)
(スイートチリソースやごまドレッシングなど)

【調理レベル】 ★★★

一人分のエネルギー **136 kcal**

食塩相当量 **0.7 g**



作り方は裏面を見てね ▶

作り方

- ① ささみを皿にのせて酒と塩をふり、ラップをかけてレンジで500Wで1分半加熱する。そのまま蒸らして、冷めたら、食べやすい大きさにほぐす。



- ② そうめんと、むきえびを茹でる。



- ③ レタスは細切り、きゅうりはせん切りにし、②のむきえびは縦半分に切る。



- ④ ボールに40度くらいのぬるま湯を用意し、ライスペーパーを1枚くぐらせてお皿等に広げる。



- ⑤ ライスペーパーにえび、ささみ、きゅうり、レタス、そうめんの順にのせて、包む。



作り方

- ① ささみを皿にのせて酒と塩をふり、ラップをかけてレンジで500Wで1分半加熱する。そのまま蒸らして、冷めたら、食べやすい大きさにほぐす。



- ② そうめんと、むきえびを茹でる。



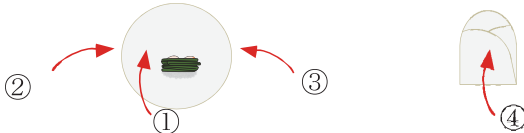
- ③ レタスは細切り、きゅうりはせん切りにし、②のむきえびは縦半分に切る。



- ④ ボールに40度くらいのぬるま湯を用意し、ライスペーパーを1枚くぐらせてお皿等に広げる。



- ⑤ ライスペーパーにえび、ささみ、きゅうり、レタス、そうめんの順にのせて、包む。



アビレシビ

もやし、パプリカなど
お好みの野菜で作ってね！



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)

作り方

- ① ささみを皿にのせて酒と塩をふり、ラップをかけてレンジで500Wで1分半加熱する。そのまま蒸らして、冷めたら、食べやすい大きさにほぐす。



- ② そうめんと、むきえびを茹でる。



- ③ レタスは細切り、きゅうりはせん切りにし、②のむきえびは縦半分に切る。



- ④ ボールに40度くらいのぬるま湯を用意し、ライスペーパーを1枚くぐらせてお皿等に広げる。



- ⑤ ライスペーパーにえび、ささみ、きゅうり、レタス、そうめんの順にのせて、包む。



アビレシビ

もやし、パプリカなど
お好みの野菜で作ってね！



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)