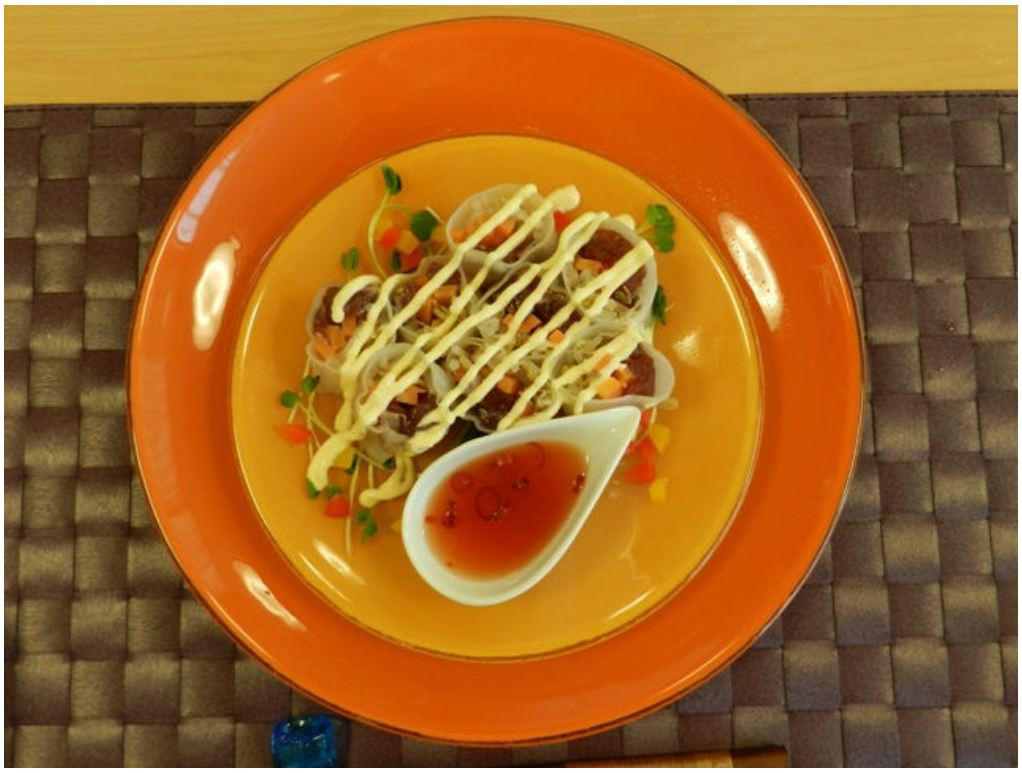
● かつおの生春巻き



エネルギー
254kcal
たんぱく質
17.1g
カリウム
397mg
リン
212mg
食塩相当量
1.2g

● リンの多い刺身も中の具として使うことでいつもの量でおいしくいただけます

材料（一人分）

かつお	60ｇ
だしわりしょうゆ	2ｇ
ごま油	2ｇ
もやし	40ｇ
にんじん	20ｇ
ライスペーパー	20ｇ
赤ピーマン	5ｇ
黄ピーマン	5ｇ
かいわれだいこん	3ｇ
マヨネーズ	10ｇ
水	5ｇ
酢	5ｇ
塩	0.2ｇ
砂糖	3ｇ
トマトケチャップ	1.5ｇ
にんにく	0.5ｇ
とうがらし	0.1ｇ

1.かつおは縦半分に切り、だしわりしょうゆとごま油につける
2.にんじん（千切り）、ピーマン（小さなさいのめ切り）、もやしをそれぞれ茹でこぼす
3.かいわれは水さらしにする
4.ライスペーパーをぬるま湯浸し、やわらかくなったら濡れ布巾の上にのせる
5.4 に水気を切ったもやし、人参、1 のかつお半分をのせ包む
これを２本作る
6.皿に水さらしにしたかいわれの上に　５をのせるピーマンを上から散らしマヨネーズをかける

（たれつくり）
1.調味料をはかり、合わせる
2.電子レンジで砂糖が溶けるように温める

偕行会　　管理栄養士
クッキングカードＮｏ.398

偕行会　管理栄養士