生春巻き の作り方

エネルギー 64kcal　たんぱく質 5.2g　脂質 0.2g　炭水化物 10.0g　食物繊維 1.0g　塩分 0.4g　/１本当り(概算)

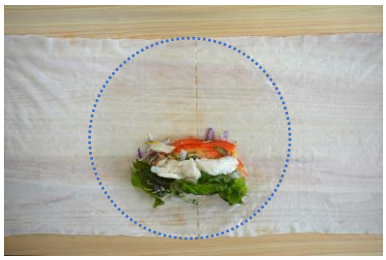
◆ 材料（1本分）

ライスペーパー（直径22cm）… 1枚
サラダチキン … 20g
お好みの野菜 … 30g～50g
（サラダ用カット野菜でも良い）

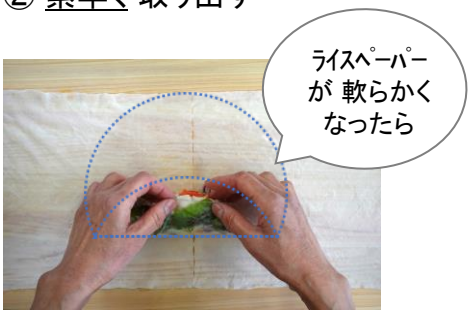
① ライスペーパーを水に
くぐらせる

② 素早く 取り出す

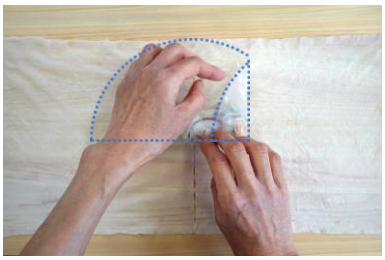
③ 濡らしたペーパータオルを
敷いたまな板 にのせる



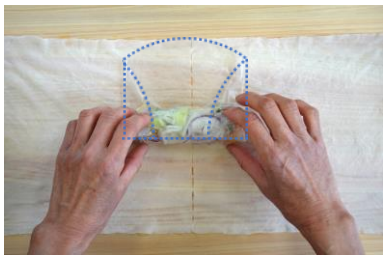
④ ライスペーパーの手前に
具をのせる



⑤ 具を抑えながら 中央に
向かって きつ目に巻く



⑥ 端を折りたたむ



⑦ 反対側も折りたたむ

⑧ 最後まできっちり巻く

⑨ 2～3等分に切る

具とタレ バリエーション

・具は 「野菜」と「たんぱく質」を組み合わせます
・味のある具を使った時は、タレを付けずに食べるのが good！

野菜

・サニーレタス　・レタス
・大根　・たまねぎ
・きゅうり　・にんじん
・ゆでもやし　・ゆでオクラ
・キャベツ　・紫キャベツ
・青じそ　・ニラ
・小ねぎ　・ねぎ
・セロリ　・パクチー
・ベビーリーフ　・水菜
・かいわれ　・スプラウト
・パプリカ　・わかめ
・サラダ用カット野菜

たんぱく質

・サラダチキン　・蒸し鶏
・ハム　・生ハム
・ゆで豚　・焼豚
・焼肉
・ひき肉そぼろ
・刺身
・スモークサーモン
・ツナ
・かにかま
・蒸しえび
・スライスチーズ
・ゆで卵

ほか

・アボカド　・ナッツ
・おかず（炒め物、ナムル）

タレ

・スィートチリソース（市販）
・ドレッシング（市販）
・マヨネーズ＋七味唐辛子
・マヨネーズ＋コチジャン
・ごま油＋豆板醤
・ごま油＋ゆずポン酢
・酢＋こしょう

高村内科クリニック