

ズッキーニの生春巻き



栄養価(1人分)

エネルギー 160kcal、たんぱく質 7.4g

脂質 5.4g、食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

ズッキーニ	1/3本(60g)	◎チリパウダー	0.3g
胡瓜	1/2本(40g)	◎砂糖	0.3g
ミニトマト	4個	◎食塩	1.2g
赤玉葱	30g	◎レモン果汁	5g
パプリカ(黄)	30g	◎ワインビネガー	10g
リーフレタス	20g	◎玉葱すりおろし	2g
蒸しえび	6尾	◎オリーブオイル	10g
生春巻きの皮	4枚		

作り方

- ズッキーニはせん切りにし、食塩少々(分量外)を振ってもみ、水気を切っておく。
胡瓜、パプリカ(黄)はせん切りに、ミニトマトは2等分の輪切りに切る。
赤玉葱は薄切りにして水にさらし、リーフレタスは大きめにちぎる。
蒸しえびは、半分の厚さに切る。
- ボウルに◎のオリーブオイル、玉葱すりおろし、ワインビネガー、レモン果汁、食塩、砂糖、チリパウダーを入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 生春巻きの皮は、ボウルに張った水にくぐらせて戻して春巻きの皮を広げ、手前にリーフレタス、ズッキーニ、胡瓜、赤玉葱、パプリカを重ね中央まで巻く。
真ん中よりやや上にミニトマトと蒸しえびを交互に並べ、両端を内側に織り込んで最後まで巻き上げる。生春巻きを皿に盛り、器に入れた2のドレッシングを添える。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
←