



おすすめレシピ
 ~ビタミン・ミネラルシリーズ~
「冷しゃぶ生春巻き」

Vol.125 (平成 30 年 6 月号)

1 人分あたり
 387kcal
 ビタミンB₁ 0.67 mg
 塩分 1.9g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

豚肉には疲労回復の効果が期待されるビタミンB₁が多く含まれており、玉ねぎと一緒に摂取することにより吸収が高まります。手軽なメニューも生春巻きで華やかになります！

【作り方】

- ① レタスの葉は巻きやすいように半分の大きさに手でちぎり、玉ねぎは薄切りにし水にさらします。
- ② 鍋に水と酒少々(分量外)を入れ沸騰させ、豚肉を1枚ずつ入れてゆでます。氷水にとって冷やし、キッチンペーパーで水気を取ります。
- ③ 【たれ】すりおろした玉ねぎとBを混ぜあわせておきます。
- ④ ライスペーパーを1枚ずつさっとぬるま湯にくぐらせ、まな板の上に敷きます。
- ⑤ Aと②の豚肉を中央より少し手前に乗せ、手前から巻き両端を折りたたみ、きつめに巻きます。
- ⑥ 完成した生春巻きを斜め半分に切りお皿に乗せ、プチトマトを添えて出来上がりです。

★お好みで、ポン酢や胡麻だれをつけても美味しく頂けます。
 また、レタスを水菜に変えても違った食感を楽しめます！

【材料(2人分)】

	・ライスペーパー	3枚
A	・レタス	3枚
	・玉ねぎ	1/2個
	・かにかま	6本
	・豚肉肩ロース 薄切り	180g
	・プチトマト	3個
B	・しょうゆ	大さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・みりん	大さじ1
	・酢	大さじ1
	・しょうがチューブ	小さじ1
	・にんにくチューブ	小さじ1
	・玉ねぎ(すりおろし)	1/4個

レシピ作成: (株)ピー・アンド・エス管理栄養士・栄養士

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。