

お肉や野菜を詰め込んで★ラップサンド



～アンチエイジングシリーズ～

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 271kcal 食塩相当量 1.4g



※ラップサンドとはメキシコでなじみのある料理です。

【材料(1本1人分)】

* リーフレタス	1/2枚	
* 人参	1/8本(15g)	
* 紫キャベツ	1/4枚	
* かぼちゃ	60g	
* 鶏もも肉(皮なし)	50g	
A	* しょうゆ	小さじ1
	* 酒	小さじ1
	* 砂糖	小さじ1
	* おろししょうが	小さじ1/2
	* おろしにんにく	小さじ1/2
* 春巻きの皮	2枚	
* マヨネーズ	大さじ1/2	

春巻きの皮は加熱せずに食べられるものを使用していますが、必ず商品表示を確認の上ご使用ください。

【作り方】

- ① リーフレタスは食べやすい大きさにちぎります。
- ② 人参、紫キャベツは千切りにします。
- ③ かぼちゃは皮、タネ、ワタを除き、太めの千切りにして耐熱皿に乗せ、水大さじ1(分量外)を加えます。ふんわりラップをし、電子レンジ(500W)で4分加熱し、冷ましておきます。
- ④ 鶏肉は1cm幅に切り、耐熱皿に入れます。Aを加えてよくもみ混んだらふんわりラップをして電子レンジ(500W)で4分加熱し、冷ましておきます。
- ⑤ 春巻きの皮を2枚重ねてひし形におき、中央より少し手前に①を敷いてその上に②、③、④をのせます。手前から1回巻き、両端を内側に折ってさらに筒状になるようにきつく巻きます。
- ⑥ ラップやワックスペーパーで包み、包丁で半分に切り分けてお皿に盛り付けます。
- ⑦ マヨネーズやお好きなドレッシングをつけて、召し上がって下さい。

cookpad  
クックパッドを始めました！  
おすすめレシピ公開中です！



(株)P&S クックパッド



\* 栄養士MEMO \*

今回使用した人参やかぼちゃなどの赤や黄色の緑黄色野菜にはカロテノイドという抗酸化作用のある色素成分が豊富に含まれており、老化防止などの効果が期待できます(^\_^) 野菜を食べたい時にもぜひお試しください！

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。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士