



カルシウム 118mg

骨のもとになる  
チーズ

エネルギー：179kcal



食塩相当量：1.3g

おうちで  
手づくり生春巻き★

## 生春巻き

## 生春巻き【材料（2人分）】

生春巻きの皮(22cm位)	3枚	きゅうり	½本
人参	1/4本	グリーンリーフ	40g
塩	少々	カマンベールチーズ	3/8個
酢	大さじ1/4	しその葉	6枚
A 砂糖	大さじ1/4	ハム	1.5枚
海老	1.5尾	マヨネーズ	適量
B 酒	大さじ1/2		
塩	少々		

## 【作り方】

1. 人参は千切りにし、ふり塩をして軽くもみ、水気を絞る。Aで下味をつける。
2. えびは背わたを取り、Bとひたひたの水を加えてゆでる。殻をむいて厚みを半分に切る。
3. きゅうりは千切り、グリーンリーフは1cm幅に切る。チーズは6等分に切る。
4. えび入り春巻きを1.5本作る。生春巻きの皮をさっと水にくぐらせて広げ、少し柔らかくなくなったら、手前にしそ2枚、きゅうりとグリーンリーフと汁気をきった1の各1/6量、2のえび、チーズを各2片ずつのせ、きつめに巻く。
5. ハムを半分に切り、4と同じ要領で、春巻きを1.5本作る。
6. 1本をそれぞれ4等分に切って器に盛り合わせ、マヨネーズを添える。

