

楽楽★すこやかレシピ

～生活習慣病を予防しよう!～

今回のテーマは、生野菜

お鍋の時期も過ぎて、野菜をどうやって食べよう?
生野菜サラダにドレッシングも飽きたかな～って方は、
ぜひチャレンジ! お子様とも一緒にどうぞ!

第1回



管理栄養士 森川清美
(公社)熊本県栄養士会
勤労者支援事業部長
済生会熊本病院
予防医療センター勤務

生春巻き (2本分)

提供:(公社)熊本県栄養士会

栄養価(生春巻き 2本分)

エネルギー	152kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	2.5g
炭水化物	17.8g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	0.9g



生春巻きの具材は、好みの野菜でもOK。キャベツ・もやし・アスパラガス・きのこ類等々。ささみの代わりに豚肉でもOK。タレの材料が無いときは、ポン酢や市販のドレッシングでも美味しくいただけます。主菜にするなら1人2本、副菜なら1/2本でもOK。お好みに合わせてどうぞ。



材料(生春巻き2本分)

ライスペーパー	2枚
ささみ	30g
エビ	中2尾
サニーレタス	20g
(またはレタス)	
パプリカ(赤)	8g
大葉(青しその葉)	2枚
春雨	8g

材料(タレ2本分)

コチジャン	6g
テンメンジャン	6g
酢	5cc
砂糖	4g
水	8cc
生姜	少々
ごま油	1.5cc

食材マメ知識

サニーレタスは、淡色野菜である玉レタスに比べ栄養価が高く、特にβ-カロテンにおいては、10倍以上も多く含まれています。β-カロテンは、活性酸素の働きを抑制する作用により、体の老化等を防ぐ効果があります。また免疫力を活性化し、風邪を予防する働きもあります。さらに、肌を若々しく保つ美容効果があるビタミンC、貧血予防に効果的な鉄、余分なコレステロールやナトリウム(塩分)・水分を排出し、むくみを改善する作用があるカリウムなどが豊富に含まれています。

～作り方～

- 下準備
 - ★ささみ 熱湯で3~4分ゆで氷水につけてしっかり冷やし、さく。
 - ★エビ 茹でて殻と尾を取り、粗熱が取れたら縦半分に切る。
 - ★サニーレタス 洗って水気を拭き取り、大きい場合には縦半分にちぎる。
 - ★赤パプリカ ヘたをとって、細切りにする。
 - ★大葉 洗って水気を切っておく。
 - ★春雨 熱湯で戻し、水気を切っておく。
- ライスペーパーをぬるま湯に通す。
- ライスペーパーの中央より手前に、エビ、大葉、サニーレタスを横向きに置き、ささみ、春雨をのせて手前の皮をかぶせて両サイドの皮を内側に折る。
- 巻き終わる少し手前に赤パプリカをのせて、押さえながら崩れないように巻く。
- つけだれの材料を混ぜ合わせ、火にかけ、最後にごま油を入れる。