

サラダチキンの生春巻



(一人当たり)

熱量 103 kcal

たんぱく質 4.3 g

塩分 0.8 g

使用材料	8人分		下準備
ライスペーパー	8	枚	
サラダチキン	1	個	細切りにする
青しそ	4	枚	茎を取り、縦半分にする
クリームチーズ (18g/個)	4	個	1個を縦4等分に切る
にんじん	100	g	千切りにする
サニーレタス	4	枚	1枚を半分にちぎる
梅干し (種を除く)	2	個	包丁でたたいて練り梅にする
ごま油	大さじ	1 杯弱	
酢	大さじ	1 杯弱	

《つくり方》

- ① 練り梅、ごま油、酢を混ぜ合わせてソースを作り、小鉢に入れる。
- ② その他の材料はすべて8等分しておく。
- ③ 清潔なまな板か皿の上にぬるま湯にくぐらせたライスペーパー1枚を置く。
- ④ ③の中央より手前に青しそをのせる。
- ⑤ 青しその上にクリームチーズ2切、サラダチキン、にんじんの千切り、サニーレタスをまとめて置き、ライスペーパーで手前から一巻きする。
- ⑥ ライスペーパーの両端を折りたたんで、手前から最後まで巻く。
- ⑦ 同様にして生春巻きを8本作る。(一人1本ずつ作ってみましょう。)
- ⑧ 大皿に生春巻きを盛り付け、ソースの小鉢を添える。

※ 生春巻きは重ねておくとかっつきやすいので、盛り付けの際はサニーレタスなどで仕切ると良い。

※ ソースは好みの市販ドレッシングでも代用OK!