



さっぱり野菜に
こってりマヨネーズが
相性抜群

野菜生春巻き

材料(4人分)

ライスペーパー…6枚
サラダ菜…6枚
セロリ…60g
にんじん…90g
きゅうり…60g
プロセスチーズ…45g
A
マヨネーズ…25g(大さじ2)
オリーブ油…8g(小さじ2)
酢…10g(小さじ2)
ウスターソース…13g(小さじ2)

作り方

- ① セロリ、にんじん、きゅうりはせん切り、プロセスチーズは細切りにする。にんじんはさっとゆでる。
- ② Aを混ぜてソースを作る。
- ③ 具材を巻く直前に、ライスペーパーをさっと水でぬらす。
- ④ ライスペーパーの上にサラダ菜を敷き、①をのせてしっかり巻く。
- ⑤ 食べやすいよう半分に切り、ソースを添える。

栄養価

エネルギー 164kcal たんぱく質 3.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.4g 食塩相当量 1.0g