

# 白滝の生春巻き



【材 料】4人分（1人分2本）

ライスペーパー	…大8枚
白滝	… 300g
焼豚(せん切り)	… 150g
むきえび	… 中16尾
サニーレタス	… 8枚
青しそ(半分に切る)	… 4枚
ネギ(せん切り)	… 1本
ニラ(10cmに切る)	… 4本
スイートチリソース	… 大さじ3
レモン果汁	… 適宜

エネルギー	46.3kcal
たんぱく質	4.0g
脂 質	1.6g
炭水化物	4.4g
ナトリウム	130mg

※ 1本あたりの栄養価

## 【作り方】

※ 白滝は1度茹でて水分をきる。

- ① むきえびは茹でてから背わたをとり、横半分に切る。
- ② ライスペーパーをぬるま湯で戻し、サニーレタスをのせ、上に白滝と焼豚、ネギをのせ、一度巻き込み、青しそ(半分)とむきえびをのせ、ニラを巻く。
- ③ 食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。
- ④ スイートチリソースと好みでレモン果汁を加えてソースを作る。

ライスペーパーに包み込んだ具材は、たっぷりの白滝と野菜が中心！  
お好みの具材を巻き込む事で、バリエーションも広がります。  
白滝をおいしくヘルシーにお召上がり下さい。