

☆料理名 スモークサーモンの生春巻き

●材料(4人分)

スモークサーモン	80g
アボカド	120g
パプリカ(黄)	120g
小ねぎ	40g
春雨(乾燥)	20g
ライスペーパー	8枚
サニーレタス	120g
お好みのドレッシング	適量

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① アボカドはタネを取って皮をむき、縦長に5mm幅に切る。パプリカは縦に薄切りにし、ねぎは5cm長さに切る。
- ② 春雨はお湯に浸して戻したら、ざるにあげて水気を切って、ざく切りにする。
- ③ ライスペーパーはさっと水にくぐらせて、湿らせたふきんの上に置く。
- ④ ③の手前側に①、②、スモークサーモンの順にのせ、手前から少し巻いたところで、左右を内側に織り込み、最後まで巻いていく。
- ⑤ 半分に切って器に盛り付け、サニーレタスとお好みのドレッシングを添える。



彩りを考えながら、自由に好きな具材を組み合わせることができ、アレンジが楽しめる1品です♪

(1人分) エネルギー182kcal/たんぱく質 6.2g/脂質 5.7g/塩分 1.1g