

壬生菜の生春巻き



材料 (4人分)

ライスペーパー	8枚
壬生菜	1/4束
九条ねぎ	2束
えび	4尾
クリームチーズ	100g
ロースハム	50g
かぼす	1個

(ディップソース)

ごま油	適量
マヨネーズ	適量
一味とうがらし	適量
スイートチリソース	適量

1人分栄養価

エネルギー	145kcal	炭水化物	5.0g
たんぱく質	8.4g	カルシウム	72mg
脂質	10.1g	塩分	0.6g

作り方

- ① 壬生菜は3~4cmの長さに切る。
- ② 九条ねぎは根の白い部分を細切りにし、白髪ねぎにする。
- ③ クリームチーズは5mm~1cmにスライスする。
- ④ えびはゆでて縦半分に切っておく。
- ⑤ ロースハムを食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥ ライスペーパーは水にくぐらせ重ねないようにしておく。
- ⑦ ⑥に①をのせ②~⑤をそれぞれトッピングして巻き込む。
- ⑧ かぼすを絞ってかける。好みによってディップソースをつけていただく。

食育ばなし

〈壬生菜〉

1800年代から壬生寺付近(京都市中京区)で作られていた、みず菜の自然交雑でできたもの。葉がへらの形をしています。独特のぴりっとした辛みと香りが特徴で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

