

壬生菜の生春巻き



3月

3 週目



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

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。

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

