

夏野菜巻き

- とちぎの特産品●
なす・きゅうり・トマト
- 出品者●
佐野市：平岩著子さん



夏野菜巻き

1人分の栄養価：エネルギー162kcal・たんぱく質9.6g・脂質3.0g・炭水化物23.2g・塩分2.0g・カルシウム62mg・鉄1.2mg

材 料(4人分)

鶏ささみ	100g
しょうが	少々
長ねぎ	少々
酒	大さじ1
きゅうり	3本
塩	適量
なす	1個
もやし	60g
にんじん	1/2本
トマト	中1個
大葉	8枚
スプラウト(ブロッコリーの芽)	1パック
生春巻きの皮	4枚
[ソースA]	
トマト	40g
きゅうり	30g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1
ごま油	小さじ2
白炒りごま	少々
[ソースB]	
スイートチリソース	大さじ4
ナンプラー	小さじ1
[付け合わせ]	
トマト	1個
パセリ	少々

<作り方>

- ①沸騰した湯にしょうが、長ねぎ、酒を入れて、鶏ささみをゆで氷水にとり、水気をふき取ってから細かくさく。
- ②きゅうりは2本を縦にスライスし、軽く塩をふっておく。残り1本はせん切りにする。
- ③なすはせん切りにして塩少々をまぶしておく。
- ④もやしは芽と根をとり、にんじんはせん切りにする。それぞれざっと湯通しをして水気をきっておく。
- ⑤トマトは薄く輪切りにスライスする。
- ⑥ソースAはトマト、きゅうりをできるだけ小さいみじん切りにし、水気をきって他の調味料と合わせておく。
- ⑦ソースBも調味料を合わせておく。
- ⑧巻きすの上に水気をふき取ったきゅうりのスライスを垂直に少しずつ重なるようにのせ、手前に大葉2枚、その上にトマトのスライス3枚、なすのせん切り、もやし、にんじんのせん切り、鶏ささみ、スプラウトの芽1/4パックのをせ、形を整えながら巻き5分ほどおく。
- ⑨巻き簾をはずし、戻しておいた生春巻きの皮で巻いて4等分にする。
- ⑩皿に薄くスライスしたトマトを並べ、⑨とパセリを盛りつける。A・Bのソースでいただく。

献立のヒント

○ワカメのスープ

○フルーツヨーグルト

健康づくりアドバイス

漬け物は作り方と食べ方に工夫を!

- 古漬けより浅漬けを
手もみづけ レモンづけ 昆布づけ
- 量で調節。鉢盛ではなく、小皿に分けましょう。
細かく切ったり、うすく切ったりすると
見た目の量が増えて満足感が得られます。



たくあん3切



きゅうりぬめが漬5切

●漬物は切り方に
変化をつけましょう



3切分のせん切り



5切分の小口切(うす切)