

春巻きの皮でフレッシュ野菜のラップサンド

🕒 調理時間: 20分

1人分の野菜摂取量<120.5g>

🌿 材料 (2人分)



わかめ(戻して)	30g
大葉	4枚
シーチキン	40g
長ねぎ	60g
セロリ	60g
きゅうり	60g
プチトマト	6個
クリームチーズ	40g
春巻きの皮	4枚
水溶き小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1~2

🌿 作り方

1. わかめはたっぷりの水で戻す。大葉は軸の部分をカットして縦半分に切る。シーチキンは水分をきる。長ねぎは4cm長さの細切り、セロリは筋を取り、長ねぎと同様細切りにする。きゅうりは、斜めにスライスして細切りにする。プチトマトは半分に切る。クリームチーズは棒状にカットする。
2. 春巻きの皮を2枚重ね合わせ、1を春巻きの皮の中心に彩りよくのせる。
3. 水溶き小麦粉を作る。(ボウルに小麦粉と水を混ぜ合わせ、のりを作る。) 2を包み込むように巻き込み、水溶き小麦粉でとめる。
4. 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブオイルをなじませ、3の春巻きを並べてフタをし、弱火にする。途中フタを開けて、全面に焼き色をつける。(焼き時間 約7~10分が目安)
5. 食べやすい大きさにカットして器に盛りつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.3gにおさえています。
- ◆揚げるのではなく、焼くことでカロリーダウン。蒸し焼きすることで、短時間で火を通すことができる。
- ◆春巻きの皮を2枚重ねで使うと、破れにくい。