

# パリコリきゅうりの生春巻き



<1人分の栄養価>  
エネルギー 166 kcal  
**1人分の野菜量 108**



塩分 1.3g

## 材料 【2人分（4本分）】

きゅうり	1本 (100g)
にんじん	40g
スプラウト	20g
サニーレタス	1~2枚 (40g)
ツナ	1缶 (50g)
アーモンド	4粒 (4g)
生春巻きの皮	4枚
玉ねぎ	4g (小さじ2)
オクラ	1本 (10g)
おろしにんにく	2g
A たかの爪	1本 (0.5g)
酢	大さじ2
はちみつ	大さじ1
ナンプラー	小さじ2

## 作り方

- 1) きゅうり、にんじん、レタスは千切りにする。スプラウトは根元を切り落としておく。
- 2) ツナは水を切り、アーモンドは粗く刻んでおく。
- 3) ラップの上に、ぬるま湯にくぐらせた生春巻きの皮を広げ、1)と2)をのせて巻く。
- 4) A (つけだれ) の玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。オクラは板ずりしてサッと茹で、みじん切りにする。たかの爪は種を取り除き、輪切りにする。
- 5) 4) とその他のAの調味料を混ぜ合わせる。

## Cooking Point

- お好みで、香草を加えるとエスニック風味が増します。
- 包む野菜は、アボガド等を加えても美味しくなります。



対象：さっぱりとした  
料理を食べたい方