



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 102

とよあけ健康21計画

★材料(2人分)★

・水菜	140g
・鶏もも肉	260g
・もやし	1/2袋
・むきえび(冷凍可)	90g
・トマト	中1個
・スライスハム	4枚
・かにかまぼこ	20g
・じゃがいも	中2個
・マヨネーズ	適量
・ごまだれ	適量
・塩	適量
・レモン	適量
・ライスペーパー	10枚

★少し量が多めです。
小食の方は量を加減すると
よいでしょう。

生春巻き～新感覚の一口サラダ～



野菜1人
210g

★作り方★

- ①水菜は根を切り落とし、一口サイズに切って洗い、水気を切る。
 - ②もやしはゆで、手で絞って水気を切る。
 - ③鶏もも肉を3枚に開き、蒸し器で20分ほど蒸す。
 - ④むきエビはゆで、水気を切る。
 - ⑤③とトマト・ハムを細切りにする。かにかまぼこは手でほぐす。
 - ⑥じゃがいもはゆでてつぶし、マヨネーズ・レモン・塩で味付けする。
 - ⑦大きめの器でライスペーパーを水に浸し、少し固めに戻し、上記①②④⑤の好きな具材を包む。
- お好みで、ごまだれやマヨネーズ、⑥のポテトサラダをつけて食べる。

まつもと まゆ

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 松本真優さん】