

キャベツの生春巻き



調理時間: 15分



材料

2人分



作り方

ライスペーパー	6枚
えび・ゆで	6尾
キャベツ	1/4個(300g)
にんじん	5cm(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
A 「Cook Do」甜麵醬	大さじ1
A 酢	大さじ1
A トマトケチャップ	小さじ1

(1) えびは厚みを半分に切る。キャベツ、にんじん、玉ねぎはせん切りにする。

(2) 耐熱容器に(1)のキャベツ・にんじん・玉ねぎを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して、しんなりさせる。

(3) ライスペーパーは水にくぐらせて余分な水気をとって広げ、(1)のえび、(2)のキャベツ・にんじん・玉ねぎをのせる。手前からひと巻きして左右を内側に折り込み、しっかりと巻き、半分に切る。

(4) Aを混ぜ合わせてソースを作り、(3)に添える。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
157kcal	16.8g	1.2g	20.5g	120mg	0.7mg	182 μ gRAE	1.4mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.13mg	0.08mg	0.26mg	56mg	115mg	3.4g	1.1g	175g



使用商品



「Cook Do®」(中華醤調味料)甜麵醬 100g瓶

本格中華料理に欠かせない、中華調味料です。料理に豊かなコク味や風味・香りを付与する機能があり少量お使いいただくだけで、本格中華の味わいが簡単にお楽しみいただけます。
良質の赤みそをベースに、そら豆みその豊かなコクと一番しほりごま油の豊かな香りを活かして作った本格中華甘みそです。回鍋肉(ホイコーロウ)や麻婆豆腐(マーボ豆腐)などの調味に、野菜や包みメニューのつけみそとしてもおいしく召し上がれます。