

「おいしい南区」レシピコンテスト 入賞作品レシピ

作品名

ヘルシー春巻き

コメント

できるだけ塩分を少なくしても野菜が食べられるように生ハムの塩分を利用するのもポイント♪
しけた海苔も工夫次第でソースにも変身します☆
夏野菜を使った簡単ヘルシー料理です!



材 料 名	分量 (2人分)	調理方法・調理時間
なす	2本	①なすはヘタをとり、ピーラーで薄く長く切る。 1人分10枚用意する。黒くならないように薄めの塩水につける。 ②トマト、きゅうりは細目の拍子切りにする。 ③生ハムは半分に切る。 ④野菜の水分をよく拭き取り、①のなすを2枚一組にし、少しずらして重ねる。 ⑤④に生ハムをおき、その上にトマトときゅうりをのせ、手前から巻いていく。 (のりソースの作り方) ①鍋にちぎった浅草海苔と調味料 A を入れて5分ほど煮る。 ②火を止め、①の鍋に B を入れて混ぜる。
きゅうり	1本	
トマト	中2個	
生ハム	5枚 (お好みで)	
塩 (塩水用)	少々	
●のりソース		
浅草海苔	1枚	
A 水	50cc	
醤油	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	
B 酢	少々	
ごま油	少々	

これはヘルシーだし、カラフルでか(・▽・)い♪



のりをソースに使うなんてセンスあり♪