

## 生春巻き ゴイクン



### Point

野菜も取れるフィンガーフード

### 材 料 2本分

ライスペーパー	2枚
スモークサーモン	2切れ
春雨	5g
きゅうり	1/4本
レタス	1~2枚
むきえび	2匹
スイートチリソース	適量

エネルギー 82kcal

たんぱく質 7.4g 脂質 1.2g 炭水化物 11.4g 食物繊維 0.6g 塩分 0.9g

- ① ライスペーパーは水にくぐらせてもどす。  
※はりつきやすいので、濡らしたキッチンペーパーの上に置く。
- ② きゅうり、レタスは千切りにする。えびはボイルして横半分に切る。  
春雨は熱湯でもどす。
- ③ ライスペーパーにレタス、きゅうり、春雨、スモークサーモンをのせ、はじから巻く。途中でえびをのせ、さらに巻いて出来上がり。
- ④ 器に盛り、スイートチリソースをお好みで添える。

※血糖値が気になる方は調味料をポン酢などに変える。