



オクラレシピ

カラフル野菜のおくらロール

材料(2人分)

ライスペーパー……………6枚
にんじん……………60g
黄パプリカ……………40g
赤パプリカ……………40g
キャベツ……………20g

<A>

ごま油……………大さじ2強(40ml)
薄口しょうゆ……………大さじ1(18g)
砂糖……………小さじ1(3g)
レモンしぼり汁……………小さじ1(5g)
オクラ……………6本
鶏ささみ……………2本

ごま油……………小さじ1(4g)
レモンのしぼり汁……………小さじ1(5g)
塩……………少々

<C>

マヨネーズ……………大さじ2(24g)
ケチャップ……………大さじ1(15g)

作り方

- ① にんじん・黄・赤パプリカ、キャベツをせん切りにする。にんじんだけはゆでる。
- ② ①を材料ごとにビニール袋に分け、Aを1/4ずつにわけてそれぞれに入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ オクラをゆでて冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 鶏ささみをゆで、割いた後にBを和える。
- ⑤ ②を軽くもんで汁気をきる。
- ⑥ ライスペーパーをぬるま湯でやわらかくした後に③～⑤をライスペーパーに巻いて、食べやすい大きさに切る。
- ⑦ Cを混ぜてソースを作る。

[1人分の栄養量]エネルギー:461kcal, 食塩相当量:2.7g