

## 〈水菜〉

## 『水菜とエビの生春巻き』

☆エビが外から見えるように巻くと彩りがきれいです。☆

《エネルギー量（1人分） 147kcal》

## ◎材料と分量（2人分）

・ 水菜	/	80g
・ 人参	/	30g
・ エビ	/	8尾
・ ライスペーパー	/	4枚

・	白練りごま	/	大さじ1
・	しょうゆ	/	小さじ2
・ A	酢	/	小さじ1
・	砂糖	/	小さじ1
・	すりごま	/	小さじ1/2
・	ごま油		小さじ1/2

## ◎作り方

- ① 水菜は洗って水気を切り、7～8cm長さに切る。人参は皮をむき、5cm長さの細いせん切りにする。エビは背わたを取り、塩を加えた熱湯でゆでて殻をむく。
- ② ライスペーパーをぬるま湯に浸し、柔らかくなったら水気をふいて①の材料を包み、食べやすい大きさにカットする。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせてごまだれを作り、②に添える。

