



大阪府 大阪市 食育推進キャラクター
「たべやん」



さっぱりヘルシーで美味しく元気に

鶏ささみと野菜の彩り春巻き

【材料】 2人前

ライスペーパー	8枚(10g/枚)
ささみ	2本(110g)
アボカド	1/2個(75g)
ミニトマト	8個(120g)
水菜	1/2束(100g)
梅干し	2個(20g、種を除く)
しそ	4枚(2g)
めんつゆ	小さじ1 (ストレート)
酒	小さじ1

このレシピのポイント

暑さが厳しい季節、手軽に食べられるメニューはいかがですか？ 高たんぱくかつ脂質の少ないささみと、細胞の酸化を防ぐため、老化防止にも効果があるといわれているビタミンEなどの豊富な栄養素を含むアボカドを、彩りある野菜とまとめた一品です。

抗酸化作用のあるビタミンC・ビタミンE、疲労感を軽減する作用があるクエン酸を含む梅肉ソースで仕上げました。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 2.5g カロリー 271kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	16.3g	食物繊維	6.7g
脂質	6.9g	ビタミンE	3.8mg
炭水化物	31.2g	ビタミンC	53mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ① ささみは筋を取り除き、爪楊枝で数か所穴をあけておく。耐熱ボウルにささみ、酒を入れ、軽くラップをかけて電子レンジで2分30秒程度(600W)、ささみに火が通るまで加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさ(3cm程度)に割く。
- ② 水菜は根元を落として4~5cmの長さに切り、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。アボカドは1cm幅に切る。
- ③ ライスペーパーを水にくぐらせ、①②の具材を乗せて包み、包丁で半分に切って皿に盛り付ける。
- ④ 梅干しの種を取り除いて包丁で叩き、みじん切りにしたしそ、めんつゆとよく混ぜ、お好みで生春巻きにかける。

りー作 (法学部)

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科