

水茄子と鯛昆布の生春巻

エネルギー:244Kcal(1人分)



材料と分量(分量は2人前です)
水茄子の漬け物・・・2/3本
鯛・・・100g
昆布茶・・・小さじ1
長芋・・・20g
オクラ・・・3本
ライスペーパー・・・2枚
レタス・・・4枚
トマト・・・1/2
＜カルパッチョドレッシング＞
バルサミコ酢・・・大さじ4
オリーブオイル・・・大さじ4
塩／ごま・・・少々

作り方

- (1) 鯛の身を薄く切って※1、昆布茶で絞める※2。
- (2) 水茄子はへたを取り、八等分に切る。
- (3) 長芋を千切り※3にし、オクラは塩ゆでする。
- (4) もどしたライスペーパーにレタスを敷いて、(1)(2)(3)をのせて巻き込む。
食べやすい大きさに切って、彩りにトマトを挟んでできあがり

※カルパッチョドレッシングで食す。

カルパッチョドレッシングをつくる場合は、バルサミコ酢とオリーブオイルを同量まぜて、塩・胡椒を少々をまぜて味を調える。

※1:皮目を手前、身の厚い方を向こう側に置き包丁を手前に引くようにして切る。

※2:粉末の昆布茶を切り身全体に、まんべんなく振りかける。

※3:皮をむいた長芋は、酢を0.5割ほど入れた水に10分程度つけると滑りにくくなる。

(1)



(2)



(3)



(4)

