

このレシピで  
野菜が **200** g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# キャベツの生春巻き

## 材料

鶏肉(むね)・・・50g  
酒・・・小匙2  
塩・・・1/2g

キャベツ・・・2枚  
胡瓜・・・1/2本  
人参・・・1/3本

パプリカ・・・1/3個  
青しそ・・・2枚  
春雨・・・15g



たれ  
ポン酢

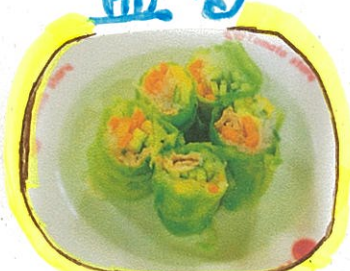
切る



巻く



盛る



## 作り方

- ① 鶏肉は熱血に載せ、酒と塩を振ってラップをし、電子レンジ(600w)で3分(お中まで火が通るまで)加熱する。冷めたら手で細かくさく。  
キャベツはサッと茹でる。冷水に冷やす。  
春雨は5cmほど切って、2分で茹でた後、冷水で冷やす。  
胡瓜と人参とパプリカはせん切りにする。
- ② 茹でたキャベツを広げて青しそを2枚乗せ、鶏肉、胡瓜、人参、春雨を乗せて巻く。
- ③ 一口大を切って、たれを添える。