

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



簡単ベジフルロール チリソース添え

考案者 三田 佑弥



材料(2人分)

- 春巻きの皮 2枚
- レタス 2枚
- リンゴ 1/8個
- オクラ 2本
- サラダチキン 60g
- ミニトマト 2個
- プロセスチーズ 40g
- スイートチリソース 30g
- オリーブオイル 6g
- 玉ねぎ(みじん切り) 40g
- 黒コショウ 少量

作り方

- 1 オクラはヘタを取り、塩でこすり表面のうぶ毛を取る。オクラとレタスはボイルして、氷水に落とす。キッチンペーパーで水気を取る。
- 2 リンゴはスライスして、軽く塩を振りしんなりさせる。ミニトマトはヘタを取り4等分に切る。
- 3 サラダチキンとプロセスチーズは巻きやすいように短冊切りにする。
- 4 ラップにレタスを置き、リンゴを並べる。その上にサラダチキン、オクラ、プロセスチーズ、ミニトマトを置き、ラップごと巻き締める。
- 5 ④のラップを外し、春巻きの皮で巻く。少量のサラダ油を引いたフライパンで転がしながらキツネ色になるまで焼く。
- 6 ボウルにみじん切りにした玉ねぎ、スイートチリソース、オリーブオイル、黒コショウを混ぜ合わせる。
- 7 器に一口大に切った⑤と⑥を盛りつけて完成

POINT

野菜が沢山とれて、ヘルシーでバランスの取れたおかずの一品にしました。野菜と果物にさらに低カロリー高たんぱく質のチーズとサラダチキンを加えることで、食べたときのボリューム感がアップします。また春巻きの皮は揚げるのではなく焼くことで、余分な脂質を減らしました。レタスで包んだ中身の生野菜の食感とバリバリの春巻きの皮のアクセントで食べ飽きない工夫をしています。さらにリンゴのほのかな酸味が、添えてあるスイートチリソースと相性もよく、おかずやお酒のおつまみとしてもピッタリの一品です。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>