ピーチピーチ巻き

★1 人分の栄養成分★

エネルギー	221kcal
たんぱく質	6．4g
脂質	7．8g
炭水化物	
カルシウム	46mg
食　塩	1．0g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
0つ	2つ	0つ	0つ	0つ

キャッチフレーズ

果物の桃が、副菜に大変身

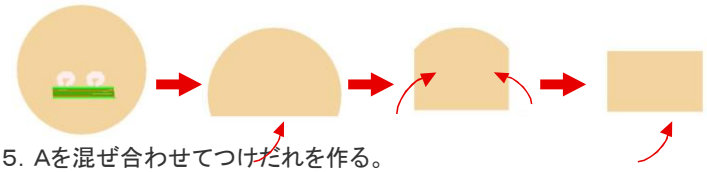
材　料

4人分

ライスペーパー	8枚
えび	80g
きゅうり	1本
しその葉	8枚
にんじん	60g
レタス	20g
はるさめ	40g
桃	120g
A すりおろした桃	少々
A すりおろした玉ねぎ	40g
A マヨネーズ	40g
A 塩	少々

作　り　方

1. えびは塩ひとつまみを入れた熱湯でゆでる。殻を除き、たて半分に切っておく。
2. 春雨は熱湯で1分ほどゆでてもどし、水にとり、ざるにあげて水気を切ってから適当な長さに切る。
3. きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りにする。にんじんは4cm 長さのせん切りにする。レタスは太めのせん切りにする。桃は皮をむき薄きりにする。
4. 水でぬらしたライスペーパーを広げ、手前3cm位あけた位置に1～3の具材1/4を横長にのせてひと巻きし、左右を折り返してしっかり巻く



5. Aを混ぜ合わせてつけだれを作る。

ワンポイントアドバイス

作成者名　笛吹市

・笛吹市は桃・ぶどうの生産量日本一をほこり、「桃・ぶどう日本一の郷」宣言をおこなっています。