

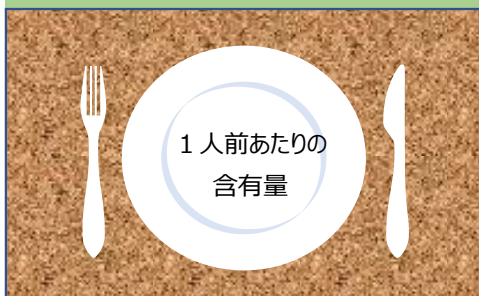


菜の花の生春巻き

2023/3/4

材料	2	人前	調味料
生春巻きの皮	2	枚	
かにかま	2	本	
菜の花	4	本	
アボカド	0.25	個	
チリソース		適宜	

栄養成分表



118

Kcal
エネルギー

2.6

ミリグラム
コレステロール

19

グラム
炭水化物

0.8

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 菜の花はサッと茹でて水気をしぼる
- ② 生春巻きの皮を水にくぐらせ、菜の花・かにかま・アボカドを乗せて巻く
- ③ 半分に切って盛り付け、チリソースをつけながらいただく