

# 春キャベツとカニかまの生春巻き



やわらかくみずみずしい  
春キャベツは、生で食べると  
甘味をいっそう感じます



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# 春キャベツとカニかまの生春巻き



## 材料(2人分)

- ・春キャベツ…80g
- ・赤たまねぎ…20g
- ・にんじん…10g
- ・かに風味かまぼこ…40g
- ・クリームチーズ…20g
- ・ライスペーパー…4枚
- ・スイートチリソース(市販)  
…大さじ2

## 作り方

- ① 春キャベツ、にんじんは千切りに、赤たまねぎは縦半分にカットし、繊維に直角に薄切りし、水にさらす。
- ② かに風味かまぼこは適当な大きさにほぐす。
- ③ ライスペーパーは水でサッと濡らし、まな板の上にひし形になるように置く。ライスペーパーの手前に①、②、クリームチーズを横長に並べる。ライスペーパーの手前を折り、縁に水を塗って左右を折り、手前から折りたたむ。
- ④ お好みの食べやすい大きさにカットし、皿に盛りつけ、チリソースを添える。

## 栄養成分(1人分)

熱量…154kcal たんぱく質…3.7g 脂質…3.2g 炭水化物…27.3g 食塩相当量…1.3g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)