

お子さまも野菜をたくさん食べられます

ゴイクン (ベトナム風春巻き)



材 料		(4人分)	作 り 方
キュウリ	1/2本		① キュウリとニンジンも千切りにし、サニーレタスは食べやすい大きさに切る。ニラは半分の長さに切り、エビは2等分にスライスする。
ニンジン	40g		
サニーレタス	2枚		② ライスペーパーをさっと水に浸して戻し、手前にサニーレタス、キュウリ、ニンジンをものせて1回巻く。ライスペーパーの端を内側に折り、中央に大葉とエビを置き、もう一度しっかり巻く。ニラを片側だけ外にはみ出すようにして置き、最後まで巻く。ソースの材料を混ぜて添える。
ニラ	4本		
エビ (ボイルしたもの)	4尾		
ライスペーパー	4枚		
大葉	4枚		
ソース			
ナンプラー	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
レモン汁	大さじ1		
水	大さじ1		
ニンニク (すりおろし)	少々		

『JA広報通信』赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。