

アレンジできるで賞

ベジ巻き

調理時間 20分



安部 亜莉沙さん



【材料】2人分

食材	分量
きゅうり	1 / 4本
切り干し大根	20g
にんじん	1 / 4本
キャベツ	40g
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	小さじ1
★酢	大さじ1
★白ごま	適量
★ごま油	小さじ1/2
★砂糖、塩、豆板醤	少々
★中華だし	少々
ライスペーパー	3枚

【作り方】

- ① 切り干し大根を水で戻しておく。
- ② きゅうり・にんじんを細切り、キャベツは千切り、切り干し大根も細かく刻む。
- ③ ★を混ぜてレンジで少し温めてだしが溶けるまで混ぜる。
- ④ 具と③を混ぜる。
- ⑤ ライスペーパーに包んで完成！
お好みでチリソースをつけてもgood♪

工夫した点

宮崎県産野菜をたくさん使い、食感のアクセントになるように切り干し大根を使用しました。
火を一切使用せずに作れるところ。