

大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ
『キュウリまきまきスパサラダ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生
作 寺下 ころろ

 帝塚山学院大学

キュウリまきまきスパサラダ (4人分)

★材料

きゅうり	2本 (250g)	スパゲッティー	40g
赤パプリカ	1/2個 (50g)	調味料	マヨネーズ 大さじ1 (12g)
カニカマ	6本 (50g)		ヨーグルト 小さじ1 (5g)
プロセスチーズ	4枚 (20g)		昆布茶 0.5g
卵 (M)	1個		塩 少々 (0.1g)
塩	ひとつまみ (0.5g)		こしょう 少々 (0.1g)
サラダ油	小さじ1 (4g)	ライスペーパー	小4枚

★作り方

- ① きゅうりは分量外の塩で板ずりし、薄くスライスする。(残りは細く切る)
- ② パプリカは5mm厚に切り軽く下茹でし、チーズはスティック状に切る。
- ③ 卵は塩を加えて薄焼き卵を焼き、細く切って錦糸卵にする。
- ④ スパゲッティーは半分に折り、袋の表示通りに茹でて水でしめる。
- ⑤ ボウルに水気を切ったスパゲッティーと、調味料を入れて混ぜる。
- ⑥ 水にくぐらせて戻したライスペーパーの上に、水気をとったきゅうりスライスを並べ、スパゲッティーを広げ、具材を彩りよくのせて巻く。