

トロ生春巻き

まぐろのエスニックアレンジ。
意外な相性で食卓を盛り上げて♪



カロリー
204kcal
(1本分)

調理
時間
約12分

材 料

(6本分)

ライスペーパー 6枚
中トロ(柵) 180g
きゅうり 1/2本
アボカド 1/2個
にら 1/2束
春雨 60g

<タレ>

ナンプラー 大さじ2
水 大さじ1
ごま油 小さじ1/3
砂糖 大さじ1
酢 小さじ2
レモン汁 小さじ1
赤唐辛子 1/2本
(種を除いてみじん切り)
にんにく(みじん切り) 1/3片

作り方

1

<タレ>の材料を
混ぜ合わせておく。



2

中トロは1cm厚のそぎ切りに、きゅうりは細切りに、
アボカドは薄切りに、にらは5cmくらいに切る。



3

春雨は茹でて適
当な長さに切る。



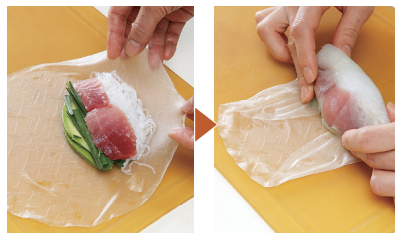
4

ライスペーパーは水にサッと
くぐらせて、重ねないように
置き2〜3分放置してもどす。



5

4のライスペーパーの真中に2の具
材と3の春雨をのせて巻き、適当な大
きさに切って器に盛り、1のタレを添える。



栄養価

糖質、良質たんぱく質、ビ
タミン類をバランスよく含
みます。まぐろとアボカド
には、コレステロールの上
昇を抑え、血液をきれい
にする不飽和脂肪酸が含
まれるので、生活習慣病
を予防したい方、美容を
気遣う方におすすめです。

ワンポイントアドバイス

- ライスペーパーは少し固い部分が残る程度で巻いてもOK。柔らかくなりすぎると巻きにくいことがあります。霧吹きで水を全体にふりかけて放置しておいても大丈夫です。
- 大葉やミント等、他の香り野菜でアレンジしてもOK。もやしやパプリカなど歯応えの良い野菜も合います。
- タレは、生春巻きの定番「ヌクチャム」風にしましたが、ピーナッツダレや、そうめんレシピのごまだれなども美味しいです。簡単に作れるわさび醤油とも合います。

