

焼肉と野菜の生春巻き

材料 2人分

ライスペーパー 2枚 牛肉切り落とし 100g 玉ねぎ 50g
赤・黄パプリカ 各 15g サニーレタス 1枚 焼肉のたれ 小さじ2 ごま油 適量
～スイートチリソース～
酢 25g 砂糖 大さじ1 豆板醤 小さじ1/2
すりおろしにんにく 小さじ1/4 塩 小さじ1/8

作り方

- ①耐熱容器にスイートチリソースの材料を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで1分程加熱する。
- ②玉ねぎは5mm幅に切る。赤・黄パプリカは、5mmの細切りにし、ラップをして電子レンジで1分程加熱する。サニーレタスは縦長にちぎる。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、牛肉と玉ねぎを入れて中火で炒め、火が通ったら焼肉のたれを加えてサッと混ぜ合わせる。
- ④ボウルに水をたっぷり入れ、ライスペーパーを浸し、柔らかくなり始めたら引き上げる。
- ⑤まな板にライスペーパーを置き、手前にサニーレタス、③の具材、パプリカを半分ずつのせる。手前から一巻きし、内側に折って最後まで巻く。
- ⑥同様にもう一枚巻く。半分に切って器に盛り、スイートチリソースを添える。



栄養価 1人分

エネルギー	197kcal	食物繊維	1.0g
たんぱく質	10.5g	カルシウム	15mg
脂質	8.7g	塩分	1.2g

毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿！

「栄養、運動、社会参加」

3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「焼肉と野菜の生春巻き」のご紹介です。
パプリカはビタミンC、β-カロテン、ビタミンE、カリウムなど、多くの栄養素を豊富に含む野菜です。特に赤パプリカは、β-カロテンの含有量がピーマンの約2.8倍、黄パプリカの約5.5倍と豊富で、美肌や老化防止に効果が期待できます。
簡単にできるので、お子様と楽しく調理してみてもいいかもしれませんですね♪ぜひお試しください。

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。