

青パパイヤ千切りを使った

青パパイヤと海老の生春巻き

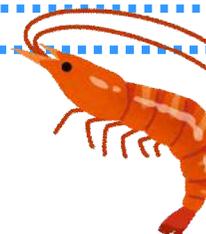


< 材料 >

- ・青パパイヤ … 100g
- ・生春巻きの皮 … 4枚
- ・海老 … 6尾
- ・人参 … 1/2本
- ・大葉 … 5枚
- ・サニーレタス … 4枚
- ・スイートチリソース

< 作り方 >

- ※青パパイヤは解凍しておく。
1. 海老は茹でて半分に切る。
人参・大葉は千切りにしておく。
 3. 生春巻きの皮をお湯にくぐらせ、手前のほうにレタス・人参・大葉・青パパイヤを適量乗せ、きつく1周半程度巻く。
 4. 次に海老を3切並べ、最後まで巻く。
 5. 3等分にカットしお皿に盛り付け、スイートチリソースを添えて完成。



青パパイヤ千切り
ベトナム産
100gあたり: 39kcal



イースタンフーズ株式会社