

カリッカリ！

# きつね巻き

2012年

優秀賞受賞

## ★ポイント★

パリパリの油揚げと野菜の絶妙なハーモニー♪野菜が美味しくいただけます！



### <材料>

※写真は5～6人分です

### <作り方>

食品名	1人分	
油揚げ	17g	1枚
にんじん	10g	1/10本
きゅうり	10g	1/10本
かいわれ大根	5g	1つまみ
いんげん	10g	1本
もやし	10g	1つまみ
マヨネーズ	1g	小さじ1/4
ケチャップ	1.5g	小さじ1/4
粉チーズ	1g	少々
大根おろし	20g	小さじ1
めんつゆ	6g	小さじ1

- ①油揚げは油抜きをし、各辺を切り落として1枚に広げ、オーブントースターでカリッとするまで焼く。(2～3分)
- ②人参、きゅうりは千切り、かいわれ大根は、根を切る。
- ③いんげん、もやしを茹で、いんげんは半分に切る。
- ④油揚げで②③を巻く。
- ⑤Aを合わせてオーロラソース、Bを合わせて和風おろしソースを作り、お好みでつけて食べる。

### <栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
101kcal	5.4g	6.9g	4.4g	1.3g	0.4g