

紅芯ダイコンのベジロール

中国ダイコンのレンピ



生野菜だけで作るヘルシーな ローフードのり巻き

材料 (2人分)

紅芯ダイコン	1/4 個
パプリカ(黄)	1/4 個
リーフレタス	2 枚
お好みのスプラウト	適量
焼きのり	2 枚
A { アボカド	1/2 個
粒マスタード	少量
レモン汁	少量

作り方

- ① 紅芯ダイコンは薄く皮をむき、せん切りにします。パプリカも細切りにします。
- ② 巻きすの上に焼きのりを置き、のりの上にレタス、スプラウト、細切りにした紅芯ダイコン、パプリカをのせて巻きます。同様にもう1本作ります。
- ③ A を合わせてよく混ぜ、ソースを作ります。
- ④ (2) を食べやすい長さに切り、(3) のソースをつけていただきます。

ワンポイント

ほかにもミズナ、キュウリ、ニンジンなどお好きな野菜の組み合わせで楽しめます。