

簡単、ヘルシー、アレンジ自由自在!

# 冬野菜の「サラダロール」

## 【材料4人分】

白菜の葉	.....	4枚
ほうれん草	.....	100g
もやし	.....	50g
人参	.....	20g
スライスチーズ	.....	2枚
お好みのドレッシング	.....	適量

1人分 栄養量	●エネルギー	31kcal	●脂質	1.5g
	●たんぱく質	2.5g	●塩分	0.1g



# Xmas バージョン



**1** 白菜、ほうれん草、もやしは切らずに茹で、冷ましておきます。チーズは5ミリ幅くらいに切ります。人参は生のままスライサーで細く切り、塩少々をまぶしておきます。



**2** 巻きすの上に白菜の葉2枚を、左右それぞれ根元側を外にして広げます。



**3** ほうれん草、もやし、人参、チーズを太さが均等になるように細長く載せます。



**4** ★ここがポイント  
野菜はお好みでアレンジ自由。またほぐした蒸し鶏やツナを入れても美味しいです。



**5** ★ここがポイント  
白菜の葉は根元を外にしないと上手く巻けないので注意してください。



**6** ★ここがポイント  
野菜は水気を絞ってください。また、バラバラにならない材料を手前に置くと上手く巻けます。

のり巻きの要領で白菜ロールを巻き上げます。巻き終わったら、巻きすごとギョツと絞る余分な水分をとり除きます。

★ここがポイント  
絞ることで形が崩れにくくなりますが、適度な水分が残るよう絞り過ぎには注意してください。

お好みの大きさに切り分け少し大きめの方が食感が楽しめます。

★ここがポイント  
少し大きめの方が食感が楽しめます。

切り口を上にして盛り付け、お好みのドレッシングでお召し上がりください。

★ここがポイント  
クリスマスや正月用に盛り付けを工夫すると食卓が華やきます。