

【佳作】アマチュア部門

ワカメ、シーチキンのキャベツ巻き

三条市 鈴木 久子

【材料】 4人分

生わかめ	80g
キャベツ	8枚
にんじん	20g
エノキ茸	1/2 束
シーチキン	1缶(80g)
A きゅうり	1本
たまねぎ	中 1/4
赤パプリカ	1/4
B 酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
白こしょう	適量
シーチキンの油汁	大さじ2
白すりごま	小さじ1



- ①わかめは塩抜きをして良く洗い、5cmくらいに切っておく。
- ②キャベツ、にんじんは、5cmくらいに切る。エノキは茹でる。
- ③シーチキンは油を切っておく。(油はドレッシングに入れる)
- ④A の材料は5mmくらいの角切りにして混ぜておく。(たまねぎは切ってから水にさらす)
- ⑤キャベツに、わかめ、にんじん、えのき、シーチキンを包み、斜めに1/2に切り、器に盛り付け、A を周りに飾り、Bのドレッシングをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー	137kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	10.9g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.5g