



鯛(みかんフイッシュ)を使った生春巻き

主菜

副菜

298kcal 塩分1.3g

【材料(4人分)】

- 鯛刺身用(みかんフイッシュ)…400g
- レタス…1玉
- にんじん…1/2本
- アボカド…1/2個
- ライスペーパー…10枚
- チリソース…適量

【作り方】

- ①鯛(みかんフイッシュ)とレタス、アボカドを一口大に切る。
- ②にんじんをせん切りにする。
- ③ライスペーパーを水でぬらす。
- ④③に①と②を並べ巻く。
- ⑤半分に切ってきれいに盛りつける。
- ⑥チリソースをお好みの量つける。



★アピールポイント★

真鯛ではなく、宇和島の特産品であるみかんフイッシュを使ったこと。
作り方が簡単なため、家族で作りやすいこと。

