

奨励賞

# にんにく香る 馬刺しとヘルシーサラダ生春巻き



山梨の郷土料理である馬肉を使用し、どの世代でも食べやすく親しみやすいようにアレンジしました。

考案者：栗原 咲良 さん



## 材料(2人分)

馬肉(馬刺し) …… 60g  
 大根 …… 20g  
 にんじん …… 8g  
 水菜 …… 5g  
 紫玉ねぎ …… 5g  
 大葉 …… 4枚  
 春雨(乾) …… 17g  
 ライスペーパー …… 2枚

## たれ

しょうゆ …… 10g  
 おろしにんにく …… 2g  
 おろししょうが …… 2g  
 ゆずジャム …… 2g  
 いりごま …… 1g  
 塩 …… ひとつまみ

## 栄養成分(1人分)

エネルギー …… 114kcal  
 たんぱく質 …… 6.9g  
 脂質 …… 1.1g  
 炭水化物 …… 24.1g  
 食塩相当量 …… 1.3g

## 作り方

- ① おろしにんにく・おろししょうがを混ぜ合わせておく。
- ② ①にしょうゆ・ゆずジャムを加え500wの電子レンジで20秒温める。
- ③ ②に塩を加えて味を調え、いりごまも加える。
- ④ ライスペーパーを20～30秒程水につけ、軽く水気を除く。
- ⑤ ④の上は具材をのせて巻く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って完成。



馬刺し