

レシピ

デトックスレシピ

デトックス生春巻き

スプラウトでデトックス。たっぷりとれるメニューです。



材料 2人分3本分

生春巻き皮	3枚
スプラウト (貝割れ、ブロッコリーなど)	40g
セロリ	1/3本
大葉しそ	3枚
プチトマト	1個
鶏胸肉	50g
塩・こしょう・酒	適量

〈ソース〉

生クリーム	大s1
レモン汁	大s1
薄口醤油	大s1
黒こしょう	適量
ベビーリーフ	少々

作り方

- 〈1〉スプラウトは根を取り、4cm長さにします。セロリは千切りにします。
- 〈2〉プチトマトは薄切りにします。
- 〈3〉鶏肉は塩、こしょう、酒少々をふり、電子レンジ加熱します。
- 〈4〉鶏肉が冷めれば、細くほぐしておきます。
- 〈5〉ソースを合わせておきます。
- 〈6〉春巻きの皮は濡れたふきんでしめらせ柔らかくします。
- 〈7〉〈6〉の上に〈2〉、〈1〉、〈3〉をのせます。
- 〈8〉包んで半分に切り、盛りつけソースを添えベビーリーフを飾ります。