

◎メニュー名：えびとアボカドの生春巻き

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：4本分 | エネルギー：133kcal(1本分) | 食塩相当量：0.4g(1本分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

えび	アスタキサンチン	記憶力向上	・・・認知症予防
アボカド	ビタミンE	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
水菜	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
茹でえび	8尾 (80g)
アボカド	1/2個 (100g)
水菜	1株 (50g)
クリームチーズ	40g
ライスペーパー	4枚
=A=	
スイートチリソース	大さじ1
ピーナッツバター	小さじ1



作り方

①アボカドは皮と種を除き、8等分に切る。水菜は長さ5cmに切る。Aは混ぜ合わせておく。
②ライスペーパーを40℃くらいの湯に1枚ずつ浸して戻す。
③②を広げ、茹でえび・①のアボカドと水菜・クリームチーズを各1/4量ずつ乗せ、包む。同様に残り3個作る。
④③を食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付け、Aを添える。

パーフェクトレシピポイント

アボカドに含まれるビタミンEは強い抗酸化作用を持つビタミンです。ビタミンEは脂溶性のため、油に溶ける性質があり、合わせてとることで、体内での吸収率が高まります。
また、えびに含まれるアスタキサンチンも脂溶性の成分です。今回はクリームチーズやピーナッツバターなど、脂質を多く含む食材を合わせました。