

米粉ロール



提供:徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
236	7.1	3.8	42.2	27	0.7



材料と分量 (2人分)

米粉	100g
水	150cc
わかめ	2g
サラダ油	少々
キャベツ	60g
トマト	1/2個
ハム	2枚

〈作り方〉

- ① わかめをレンジに数秒かけ、手でもんで細かくする。
- ② 米粉と砂糖と水をボウルに入れ、よく混ぜる。さらに①を入れる。
- ③ 熱したフライパンに薄く油をひき、①を丸く流しいれて、軽く焦げ目がつく程度まで焼く。
- ④ ③に千切りキャベツ・トマト・ハムをのせてくるりと巻く。



〈料理のポイント〉

テフロン加工のフライパンで焼くと、油なしで焼くことができますので、ヘルシーになります。野菜を巻くときはラップを使うと簡単にできます。

