

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



巻かない!

ライスペーパーのささみ焼き



1人分
栄養価

- ・エネルギー 305kcal
- ・たんぱく質 25.1g
- ・脂質 17.8g
- ・炭水化物 9.1g
- ・食塩相当量 0.8g

材料 (2人分)

- ・鶏ささみ 3本
- ・ライスペーパー 2枚
- ・ごま油 大さじ 1
- ★大葉 5枚
- ★ピザ用チーズ 60g
- ・塩こしょう 適量

作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り、3cm幅に切る。
(ハサミで切ると洗い物も減ってオススメ)
- ② フライパンにごま油をひいて中火で熱し、ライスペーパー1枚を敷いて、①→★の順番に乗せる。
- ③ 残りのライスペーパー1枚を水で濡らして②に被せ、両面を中火でこんがり焼いたら、切り分けて出来上がり♪



チェック
ポイント

①ライスペーパー⇒塩こしょう⇒チーズ⇒大葉⇒ライスペーパーの順に乗せていくのがオススメ



アレンジ
ポイント

①ささみ肉以外のお肉で作っても美味しい
②明太子や梅干しなどを乗せてもGOOD!

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます!そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪