

# 春キャベツのポピエット (6人分)

## 材 料

- ・春キャベツ・・・ 3枚
- ・アスパラ・・・ 3本
- ・レタス・・・ 2枚
- ・きゅうり・・・ 1/2本
- ・大根・・・ 30g
- ・人参・・・ 10g
- ・セロリ・・・ 1/3本
- ・スライスチーズ・・・ 3枚
- ・ハム・・・ 3枚
- ・ソース
  - マヨネーズ・・・大2
  - 砂糖・・・小さじ1
  - 醤油・酢・ゴマ油・すりごま・・・各小さじ1

## 熱量と塩分 (1人分)

熱量：91Kcal、塩分：0.4g

## 下ごしらえ：準備の手順

キャベツは茹で、ざるに並べ、冷まし  
芯を削いでローリングする。(めん棒で)

- ・スライスチーズは3等分、
- ・アスパラは茹で縦半分にする。
- ・レタス、きゅうり、大根、人参、セロリはせん切りにする。
- ・ハムは1cm位に切る。

キャベツを広げアスパラを両端に穂先を置き、  
具材(6等分)を並べ、くるくるとぎっしり巻く。  
6等分にする。

盛り付ける。ソースを作り、添える。