

# ~Healthy JK 巻き~

ネーミング部門  
奨励賞

## 材料（1人分）

ライスペーパー 2枚  
レタス 2枚程  
きゅうり 約1/2本  
大根 少々  
生ハム 2枚  
チーズ 2枚

## ~タレ~

ナンプラー 小1  
チリソース 小1  
レモン汁 少々  
砂糖 小1

## 料理写真貼付欄



## 作り方（調理時間 20 分）

- ① ラスペーパーをぬるま湯に浸す
- ② ラスペーパーにちぎったレタス、千切りにしたきゅうり、大根、生ハム、チーズなどを乗せる
- ③ 両端を少し折り、クルクルと巻く
- ④ 真ん中を切ったら完成

## ~タレ~

- ① ナンプラー、チリソース、レモン汁、砂糖を混ぜる
- ② 砂糖が溶けたら完成

## お料理 PR、工夫した点

野菜だけだとあきるので好きなハム・チーズ生春巻きも作った。

## 食べてもらった家族、友だちの感想

もう少し細く千切りした方がいい。  
色合いを考えた方が良かった。