



第1回夕凧倶楽部栄養料理教室

◎メニュー

フルーツの生春巻き

◎材料（4人分）

- ・いちご 8個
- ・バナナ 1本
- ・ギリシャヨーグルト 80g
- ・ライスペーパー 4枚
- ・チョコソース 適量

◎作り方

- ①イチゴを縦に4等分に切る。バナナを8等分程度の輪切りにする。
- ②ライスペーパーを水にくぐらせて、器に置く。
- ③2の上に横に広げながら、イチゴ、バナナを置いていく。その上からギリシャヨーグルト、チョコソースをのせる。
- ④長方形になる様に手前側、奥側、左右の順にたたみながら巻く。
- ⑤最後にひっくり返して、器に盛り付けたら完成。

