

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【サラダ de 生春巻き】



Memo

サラダをライスペーパーで巻くだけで、おいしさが変わります。噛み応えもアップします。

アスパラガスは柳井で多く栽培されていて、できるだけ新鮮なうちに調理することで、おいしさを味わえます。



材料(4人分)

レタス……………80g
きゅうり……………1/2 本
アスパラガス…中 4 本(40g)
カニ風味かまぼこ
…ハーフサイズ 4 本
生春巻きの皮(ライスペーパー)
……………4 枚
ドレッシング……小さじ 1×4

作り方

- ①レタス、きゅうりは長めのせん切りにする。
- ②アスパラガスは根元の皮をむいて軽くゆで、半分の長さに切る。
- ③カニ風味かまぼこは適当に裂く。
- ④生春巻きの皮を水に通してまな板の上に広げ、真ん中あたりにレタス、きゅうり、アスパラガス、カニ風味かまぼこを、棒状に長さをそろえて置き、あまり隙間ができないようにしっかり包む。

※生春巻きの皮は作る直前に 1 枚ずつ水に通し、重ならないようにご注意ください。

※ライスペーパーの大きさに合わせて、具の量は調節してください。

〔包み方〕

手前から巻いて、左右をたたみます。



- ⑤形がなじんだら 3 つに切って盛り付け、好みのドレッシングをつけて食べる。

1 人分 栄養価	エネルギー 69kcal	たんぱく質 1.9 g	脂質 2.0 g	炭水化物 11.4 g	食塩相当量 0.6 g
-------------	-----------------	----------------	-------------	----------------	----------------