

ライスペーパーで鯉のぼりの生春巻き-こどもの日におすすめレシピ



🕒 調理時間：40分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：174kcal 🧂 塩分：0.5g

フードアーティストで ケンミンライスペーパーレシピアドバイザーの花田えりこ先生 (elly.hana) 監修レシピ
ライスペーパーといえばえび・アボカドを巻くのが定番！少しだけ並べ方を工夫すると鯉のぼりサラダロールが簡単にできますよ
こどもの日やGWのおうちごはんにハッピー生春巻きはいかがですか？

使用商品 ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。
お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 5匹分

ケンミン ライスペーパー：5枚
見えない部分の具材
ケンミンお米100%ビーフン：10～20g
キャベツ・にんじん・大根の千切り：各30g
見せたい部分の具材
えび(ボイル・冷凍生食用)：10尾
アボカド(レモン汁に浸す)：1個
その他の具材
フリルレタスまたは大葉：10枚
(目玉用)スライスチーズ：丸く抜いて5個
(黒目用)海苔：丸くカット5枚
(竿用)アスパラガス：1本
(接着用)マヨネーズ：適量
その他
つけダレ：スイートチリソース
牛乳パック：7×19cm 1枚

作り方

- (1)
【ビーフン】
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。
ビーフンのゆで方について詳しく解説
- (2)
【えび】
えびはボイルして背わたをとり、半分にスライスしておく。
【アボカド】
2～3mmにスライスし、色止めのためレモン汁に浸しておく。
【スライスチーズ・海苔】
スライスチーズは丸形にくり抜き、海苔も丸くカットする。
(直径の目安：チーズ1.7cm、海苔は1.3cm)
- (3)
【ビーフン・キャベツ・にんじん・大根】
鯉のぼり1匹あたり、合計20g計量する。
- (4)
牛乳パックの上に、えび・アボカド3枚ずつを交互に重ねておく。
- (5)
ライスペーパー1枚を水の霧吹きでもどす。または、水に20～30秒程度、ライスペーパーを1枚ずつ浸してもどす。
ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (6)
まな板の上にライスペーパーをひし形に置き、ライスペーパーの中央に、3のえびアボカドを牛乳パックごと置く。
左側のえびから順番に1個ずつ、具材を奥側へ向かってひっくり返して置く。
(牛乳パックごと奥側へパタンとひっくり返して、重ねて全部置くこともできます)
- (7)
えびアボカドの下に薬物を1枚置く。
- (8)
薬物の上に計量した20gの野菜をのせる。
- (9)
ライスペーパーの下 左右を順に折りたたむ。
具材を包み込むように手前から奥に向かってくるくる巻いていく。
最後はライスペーパーを、しっかり貼り付けるようにして止める。
- (10)
レタス少量をちぎってエラ部分をつくり、マヨネーズでくっつける。海苔とチーズの目も同様につける。残ったチーズはカットして、胸びれにする。
- (11)
アスパラの竿を添えて盛りつける。
スイートチリソースをつけながらお召し上がりください