ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーで簡単ローストビーフの生春巻きレシピ

調理時間：15分　調理法：その他　カロリー：106kcal　塩分：0.6g

ローストビーフサラダをライスペーパーで巻くだけ♪お肉と野菜もしっかり摂れて食事バランス◎
おもてなし料理の手巻きサラダとして、片手で食べられるサラダはいかがですか？お肉をほおばる満足感があるサラダです。マッシュポテトを入れてもおいしいですよ♪

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。
でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。

材料　2～3人前（4個分）

ケンミン ライスペーパー：2枚
■具材
ローストビーフ：4～6枚
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
レタス：3～4枚
パプリカ(赤・黄)：各1/2個（60ｇ）
■ドレッシング
濃口醤油：大さじ2（32ｇ）
酒：大さじ2（30ｇ）
砂糖：大さじ1（9ｇ）
酢：大さじ1（15ｇ）
にんにくチューブ：1cm分
オリーブオイル：大さじ1（12ｇ）
黒こしょう：適量

作り方

(1)
レタスは一口大にちぎり、パプリカとたまねぎは薄くスライスし、たまねぎは水にさらしておく。

(2)
ドレッシングは混ぜておく。
(3)
ライスペーパー1枚を水に浸してサッともどす。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

(4)
（1枚のライスペーパーで2個つくれます）
ライスペーパーを三角形になるように半分にカットする。

(5)
【巻き方】
①もどしたライスペーパーを置く。
②上半分の位置にレタス・たまねぎ・パプリカ・ローストビーフを順番に盛り付ける。
③ライスペーパーの右側を左側へ折る。
④ライスペーパーの左側を右側へ折り、ブーケの形になるようにする。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.