ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーdeフィリピン揚げ春巻きのルンピア



調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：155kcal　塩分：0.8g

フィリピンの屋台名物！サクサク揚げ春巻きの「ルンピア」をライスペーパーでアレンジ♪
ボリューム満点なたっぷりのひき肉と野菜を入れてシンプルな味付けで仕上げました。2種類のソースをつけてお召し上がりください♪
【日本経済大学ユネスコクラブ：フィリピン出身留学生考案レシピ】
フィリピンのお祝いの時によく食べられる、春巻きのルンピアを考案しました。ルンピアには、ひき肉などと野菜を包んで揚げた「プリト」、野菜のソテーなどを生春巻きで巻いた「サリワ」の2種類があります。今回はもやし・にんじん・豚ひき肉がたっぷり入った揚げ春巻きの「プリト」のルンピアをライスペーパーでアレンジ！おやつや前菜にもぴったりで、フィリピン料理の「パラボク」とも良く合いますよ♪

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　8本分

ケンミンライスペーパー：8枚
豚ひき肉：150ｇ
たまねぎ：1/2個（100ｇ）
にんじん：1本（100ｇ）
もやし：100ｇ
にんにく：3片（15ｇ）
固形コンソメ：2個（約10ｇ）
マジックサラップ(粉末うま味調味料)：1ｇ
サラダ油：大さじ2ｇ（24ｇ）
揚げ油：適量
【もやしルンピア用ソース】
シュガーケインビネガー(サトウキビ酢)：大さじ2(30ｇ)
にんにく：1片（5ｇ）
こしょう：適量
スイートチリソース：適量

作り方

(1)
たまねぎ・にんじん・にんにくをみじん切りにする。

(2)
【もやしルンピア用ソース】
にんにくは、包丁の腹でつぶして、シュガーケインビネガーに入れる。こしょうを適量ふる。

(3)
フライパンにサラダ油（大さじ２）を熱し、たまねぎ・にんにくを炒める。

(4)
豚ひき肉・コンソメ（２個）を入れて、よく炒める。にんじん・マジックサラップを加えてよく炒める。

(5)
さらにもやしを加えて、さっと炒める。もやしルンピア用とひき肉ルンピア用に半分に分けて、よく冷ましておく。

(6)
ライスペーパー1枚を水に浸してもどす。（目安：20～30秒程度）
柔らかくなりはじめたら引き上げる。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

(7)
①もどしたライスペーパーをひし形に置き、中央にもやしルンピアの具を置く。
②③ライスペーパーを下→左→右の順に折り畳む。
④下からくるくると巻いていく。

(8)
ひき肉ルンピアも同様に巻く。

(9)
各ルンピアを160℃の揚げ油で約4分程度揚げる。
※ルンピア同士がくっつきやすいので、離しながら揚げてください。

(10)
食べやすい大きさにカットして、それぞれソースをつけてお召し上がりください♪

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