ケンミン食品
株式会社

おせち料理に♪門松と寅柄のハッピー生春巻き

調理時間：30分　調理法：　カロリー：200kcal　塩分：0.5g

ライスペーパーで「門松」と「寅柄生春巻き」をお盆に乗せて、新年のご挨拶に。2022年も素敵な年になりますように。
お正月にも食べられる生春巻き、そして、お節料理の残りを使っても簡単にできます。好きな具材を巻き込んで召し上がってくださいね。

カロリー：　門松　200 kcal　寅柄巻き　215 kcal
塩分：　門松　0.5 g　寅柄巻き　1.5g

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個分

ケンミンライスペーパー：2枚

■門松
お米100%ビーフン：20ｇ
アスパラガス：3本
かにかま：1本
にんじん（塩ゆで→花型＋千切り）：1/3本
ハム（千切り）：1〜2枚
キャベツ（千切り）：30ｇ（約1/2枚）
ブロッコリー（塩ゆで）：1房（約10ｇ）
オクラ（塩ゆで）：1本
ボイルえび（小）：1尾

■寅柄巻き
薄焼き卵：1枚
酢飯：50ｇ
海苔：適量
かにかま：1本
きゅうり（千切り）：適量

お好みのドレッシング：適量

作り方

(1)
■門松
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で７分ゆでる。ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
えびをゆで、アスパラガス・ブロッコリー・オクラ・にんじんは塩ゆでしておく。
アスパラガスは根元から1/3と上2/3に切り分けておく。
にんじんは
①水引に見立てる用に花形に切り抜く。②中の具材用に千切りにする。
ハム・キャベツも千切りにしておく（中の具材用）。

(2)
①水またはぬるま湯で もどしたライスペーパーをひし形に置き、細く裂いたかにかまを縦に4本中央よりやや上にのせる。
②ゆでたビーフン・千切りにした具材（にんじん・ハム・キャベツ）を乗せる。根元1/3部分のアスパラガスを中央よりやや下に３本のせる。
③ライスペーパーの下→左右を順に折り込み、手前から巻いていく。
④かにかまが見えるように巻けたら半分にカットする。
残った 上2/3のアスパラガスは長さの違う竹になるように３本斜めにカットする（門松の竹に見たてます）。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

(3)
⑤中に巻いていたアスパラガスを抜き出し、空いた穴に斜めにカットしたアスパラガスを差し込む。

(4)
⑥手前に 子房に切り分けたブロッコリーを刺す。（松に見たてます）
花型に切り抜いた にんじんを添え（梅に見たてます）、えびやオクラを飾る（水引に見たてます）。

(5)
■寅柄巻き
卵は薄焼き卵にしておく。きゅうりは千切りにする。

(6)
①水またはぬるま湯でもどしたライスペーパーの上に細く切った海苔を並べる。
②薄焼き卵を置き、上に酢飯・かにかま・千切りにしたきゅうりを中央におく。
③ライスペーパーの下→左右を順に折り込み、手前から巻いていく。

(7)
お盆にのせてお正月の飾り付けをする。

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