





ライスペーパーで 彩り野菜のサラダロール【基本の作り方】



 調理時間：15分  調理法：  カロリー：87kcal  塩分：0.3g

ライスペーパーで巻くだけでいつものサラダがオシャレなごちそうに！
ライスペーパーが四角形なので、とても巻きやすい
ちょっと贅沢な日の食卓や、おもてなし料理の前菜などにもおすすめです。

使用商品 ラスペーパー

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 4人前

ケンミン ラスペーパー：4枚
お米100%ビーフン：20g
サニーレタス：1枚
にんじん：1/4本
赤キャベツ：60g
プチトマト：4個

黄パプリカ：1/4個
エビ：8尾
お好みのタレ（ドレッシングやマヨネーズ、
スイートチリソースなど）：適量

作り方

- (1) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、6~7分ふつふつとした火加減でゆでる。
ゆであがったら水洗いをし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) サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。にんじん・赤キャベツは千切りし、軽く塩をふってしんなりしたら水気を絞る。
プチトマト・黄パプリカはスライスする。
エビはボイルして、厚みがある場合は、厚みを半分にする。
- (3) ラスペーパー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
- (4) もどしたライスペーパーをひし形に広げる。
サニーレタス、ビーフン、にんじん、赤キャベツ、黄パプリカ、プチトマトを手前に横長に置く。
ひと巻きしたら左右を折り曲げてエビを置き、しっかりと手前から巻いていく。
- (5) スイートチリソース、胡麻ドレッシング、マヨネーズ等のお好みのタレをつけて召し上がりください。