ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーでつくる♪肉巻きロールのレシピ

調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：283kcal　塩分：3.3g

ライスペーパーでサラダ・お肉・ご飯を包むだけの簡単 肉巻きおにぎり！
大根おろしが入った特製のさっぱりダレをつけて食べる一品です♪恵方巻きの代わりとしてもおすすめです！

【ケンミン食品直営店 健民ダイニング シェフのレシピ】
ライスペーパーは、野菜やお肉を巻くだけでなく、お寿司のようにお米を巻いてもおいしく食べられます。
お弁当箱のようなBOXに詰めると見栄えもばっちりですよ！

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　1人前

ケンミン ライスペーパー：1枚
牛肉（すき焼き用）：1枚
塩（牛肉用）：少々
万能ねぎ：5ｇ
レタス：30g
■ごはん
温かい白ご飯：100g
濃口醤油：小さじ1（6g）
■ピリ辛大根おろし
大根おろし：10g
七味唐辛子：約10振り
■タレ
大葉：2枚
ミニトマト：2個
醤油：小さじ2（12g）
お酢：小さじ1/2（2.5g）
砂糖：小さじ2/3（2g）

作り方

(1)
ねぎは小口切りにしておく。
レタスはライスペーパーで巻けるぐらいの大きさにちぎり、水洗いをしたあと水気をしっかり切っておく。

(2)
【牛肉】
牛肉は約80℃のお湯でサッとゆで、塩を少々振っておく。

(3)
【ご飯】
温かい白ご飯に濃口醤油を合わせ、しっかり混ぜておく。

(4)
【ピリ辛大根おろし】
大根おろしが赤くなるまで七味を加える。

(5)
【タレ】
大葉・ミニトマトはみじん切りにしてボールに合わせておき、ピリ辛大根おろしを半分加えておく。

(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)
【巻き方】
①ライスペーパーをひし形に置く。
②～⑥ピリ辛大根おろし→万能ねぎ→レタス→牛肉→ご飯を順番にのせる。
⑦ライスペーパーの下を折りたたむ。
⑧ライスペーパーの左右を折りたたむ。
⑨ライスペーパーの手前からしっかり巻いていく。

(8)
3等分にカットして、お皿に盛り付け残りのタレを添える。

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