

ライスペーパーレシピ 母の日に贈るツナマヨ簡単ブーケサラダ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：🔥 カロリー：200kcal 🧂 塩分：0.6g

【ブーケサラダとは】

サラダを花束のブーケのようにデコレーションしたサラダです。クッキングシートを用いてデコレーションするのが一般的ですが、ケンミン食品ではライスペーパーを用いて、ワンハンドでブーケをそのまま食べられる、便利でかわいいブーケサラダを提案しています。

いつものサラダをライスペーパーで巻くだけでとっても可愛いブーケサラダになります！母の日のサラダメニューとして日頃の感謝を伝えてみませんか？

【管理栄養士のレシピ】

生春巻きは巻き方を少し変えるだけで食卓に映える料理になります。サラダは比較的小さなサイズで揃えやすい材料にしています。

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 1人前（2個分）

ケンミン ラスペーパー：1枚	トッピング
ツナマヨコールスロー	うずらの卵：適量
ツナ缶：1個（70g）	ミニトマト：適量
コーン缶：50g	生ハム：適量
千切りキャベツ：25g（1/2枚）	水菜：適量
千切りにんじん：10g	レタス：適量
マヨネーズ：大さじ2（24g）	
すべて混ぜ合わせる	

作り方

- (1)
【ツナマヨコールスロー】
ツナ缶は油分をしっかりと切っておく。
キャベツ・にんじんは千切りにしておく。
- (2)
【ツナマヨコールスロー】の材料を全て混ぜ合わせる。
- (3)
（ライスペーパー1枚で2個作れます）
ライスペーパー1枚を水にサッと浸して硬めにもどす。（目安：10秒程度）
[ライスペーパーのもどし方について詳しく解説](#)
- (4)
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】
もどしたライスペーパーを置く。
上半分の位置にツナマヨコールスローを置く。（少量の水菜・レタスを先に置いてOKです）
ライスペーパーの右側を左側へ折る。
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。
- (6)
お好みでうずらの卵やミニトマトをトッピングする。
- (7)
【生ハムブーケの作り方】
1枚目の生ハムの上部を折りたたむ。
端からくるくる巻いていく。
2枚目の生ハムをねじっておく。
1枚目の生ハムを端に置き、くるくる巻いていく。
ゆるめに巻くことがポイントです
- (8)
お皿に可愛く盛り付ける。