ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーで鯉のぼりの生春巻き-こどもの日におすすめレシピ

調理時間：30分　調理法：その他　カロリー：174kcal　塩分：0.5g

フードアーティストで　ケンミンライスペーパーレシピアドバイザーの花田えりこ先生（elly.hana）監修レシピ☆
ライスペーパーといえばえび・アボカドを巻くのが定番！
少しだけ並べ方を工夫すると 鯉のぼりサラダロール が簡単にできますよ♪
こどもの日やGWのおうちごはんにハッピー生春巻きはいかがですか？

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　5匹分

ケンミン ライスペーパー：5枚
■見えない部分の具材
お米100%ビーフン：10～20ｇ
キャベツ・にんじん・大根の千切り：各30ｇ
■見せたい部分の具材
えび(ボイル・冷凍生食用)：10尾
アボカド(レモン汁に浸す)：1個
■その他の具材
フリルレタスまたは大葉：10枚
(目玉用)スライスチーズ：丸く抜いて５個
(黒目用)海苔：丸くカット5枚
(竿用)アスパラガス：1本
(接着用）マヨネーズ：適量
■その他
つけダレ：スイートチリソース
牛乳パック：7×19㎝ 1枚

作り方

(1)
【ビーフン】
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞っ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)
【えび】
えびはボイルして背わたをとり、半分にスライスしておく。
【アボカド】
2～3㎜にスライスし、色止めのためレモン汁に浸しておく。
【スライスチーズ・海苔】
スライスチーズは丸形にくり抜き、海苔も丸くカットする。
（直径の目安：チーズ1.7㎝、海苔は1.3㎝）

(3)
【ビーフン・キャベツ・にんじん・大根】
鯉のぼり1匹あたり、合計20g計量する。

(4)
牛乳パックの上に、えび・アボカド３枚ずつを交互に重ねておく。

(5)
ライスペーパー1枚を水の霧吹きでもどす。または、水に20～30秒程度、ライスペーパーを1枚ずつ浸してもどす。
●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

(6)
まな板の上にライスペーパーをひし形に置き、ライスペーパーの中央に、3.のえびアボガドを牛乳パックごと置く。
左側のえびから順番に１個ずつ、具材を奥側へ向かってひっくり返して置く。
（牛乳パックごと奥側へパタンとひっくり返して、重ねて全部置くこともできます）

(7)
えびアボガドの下に葉物を1枚置く。

(8)
葉物の上に計量した20gの野菜をのせる。

(9)
①②ライスペーパーの下→左右を順に折りたたむ。
③具材を包み込むように手前から奥に向かってくるくる巻いていく。
④最後はライスペーパー を、しっかり貼り付けるようにして止める。

(10)
レタス少量をちぎってエラ部分をつくり、マヨネーズでくっつける。
海苔とチーズの目も同様につける。残ったチーズはカットして、胸びれにする。

(11)
アスパラの竿を添えて盛りつける。
スイートチリソースをつけながらお召し上がりください♪

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