

## 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：7×19cm 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、半分のスライスしておく。  
【アボカド】  
2～3mm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1.7cm、海苔は1.3cm)
- (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のえびアボカ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) えびアボカドの下に葉物を1枚置く。
- (8) 葉物の上に計量した20gの野菜をのせる。
- (9) ライスペーパーの下 左右を順に折りたたむ。  
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。  
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