

母の日のプレゼントに 生春巻きで食べられるお花のボックス



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：🔥 カロリー：163kcal 🧂 塩分：2.2g

まるで食べられる北欧フラワーデザイン
ライスペーパーを使った生春巻きと野菜をくるくる巻いて可愛くBOXに詰め込みました
包丁いらず！ピーラーだけでつくれるので、お子さまでも簡単につくっていただけます。
今年は、母の日ギフトに「ありがとう」の気持ちを込めて、食べられる手づくりのフラワーBOXで決まりですね！

【管理栄養士考案レシピ】

SNSで話題のブーケ鍋を参考にしたサラダBOXです。
お子さまでも簡単につくっていただけるレシピにしました。
母の日のみならず、特別な日に大切な人にとってあげたいような、可愛いライスペーパーブーケサラダのフラワーボックスです。

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 2~3人前

ケンミンライスペーパー：3~4枚
レタス：2枚
きゅうり：1本
にんじん：1/2本（100g）
生ハム：約10枚
スモークサーモン：約4枚
千切り大根：1/4本
スライスチーズ：約3枚
お好みで：エディブルフラワーなど

作り方

- (1) レタスは一口大にちぎる。きゅうり・にんじんはピーラーで縦にスライスし、軽く塩もみしておく。大根も千切りピーラーで千切りにする。
- (2) 【生春巻き】
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
- (3) ライスペーパーをひし形に置き、レタス（orきゅうり） にんじん・生ハム（orスモークサーモン） スライスチーズ（広げておいてもOK）を少しずつ並べて、
手前から中央に向かってくるくる巻いていく。
ライスペーパーの左右を折りたたむ。
手前からくるくる巻いていく。
お好みで中身の具材を変えながら、3~4本巻く。
- (4) 【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
- (5) 【にんじん・きゅうりブーケの作り方】
2枚繋げて横長に置き、緩めにくるくる巻いていく。
- (6) 生春巻きを3等分に切り、ブーケと一緒にボックスに敷き詰める。