ケンミン食品
株式会社

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：その他　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作ってあげたくなるような、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：エディフルフラワーなど

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)
①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）を少しずらして並べる。
②手前から中央に向かってくるくる巻いていく。
③ライスペーパーの左右を折りたたむ。
④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】
①1枚目の生ハムの上部を折りたたむ。
②③端からくるくる巻いていく。
④2枚目の生ハムをねじっておく。
⑤⑥1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。

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