

パクチーのさっぱり冷しゃぶ生春巻き



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：🔥 カロリー：104kcal 🧂 塩分：0.7g

夏にぴったり！豚肉と野菜をバランス良く食べられる生春巻きです。
香り豊かなパクチーと生姜を入れてさっぱり食べられますよ

【タイ工場働く日本人開発責任者のレシピ】
夏休みに入ったので、みんなで食卓を囲んで一緒に作れる具たくさんさんの生春巻きのレシピです。
彩り豊かな夏野菜をたっぷり使用し、食べる箇所によってさまざまな野菜の食感と風味を楽しむことができます

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 5本分

ケンミン ライスペーパー：5枚	黄色パプリカ：1/6個（20g）
豚肉：100g	パクチー：たっぷり
生姜：1.5片（30g）	梅肉：適量（小指の先）
きゅうり：1本（100g）	片栗粉（豚肉用）：適量
ミニトマト：5個（50g）	塩（オクラ下ゆで用）：小さじ1/2（2.5g）
ロメインレタス（レタス）：1株（450g）	
オクラ：4本（30g）	

作り方

- (1)
豚肉には片栗粉をまぶしておく。
きゅうりと生姜は千切り、ミニトマトは半分、パプリカは細切りにしておく。
レタスはちぎって水にさらして水気を切っておく。
- (2)
沸騰したお湯でオクラをさっと下ゆでし、粗熱をとったあと輪切りにする。
同じ湯に千切り生姜と塩を入れ、豚肉をゆでる。
豚肉と生姜は取り出して冷ましておく。
- (3)
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
- (4)
【巻き方】
もどしたライスペーパーをまな板の上に正方形に置き、中央にトマト・パプリカ・オクラをのせる。
その上に、たっぷりのパクチー・豚肉・生姜・きゅうり・梅肉を点で所々にのせる。
最後にレタスをのせて、ライスペーパーの手前側から野菜を覆うように置く。
ライスペーパーを手前から少しきつめにくるくる巻く。
- (5)
食べる直前まで生春巻きを1本ずつラップで巻いて、冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- (6)
お好みでゴマダレ、ポン酢、タイ風海鮮ソース（ナムチム・シーフード）、チリソースをつけてお召し上がりください。