ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーで♪母の日のお花生春巻き



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：664kcal　塩分：4.1g

【ハッピー生春巻きマイスター兵庫県 川本さま考案のレシピ】
子どもでも簡単に作れるママへのプレゼント、お花畑のような生春巻きです！おすすめの食べ方として、ポン酢でさっぱりお召し上がりください♪

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　各4本分

ケンミン ライスペーパー：8枚
■たまご巻き
卵：3個
和風だしの素：小さじ1（3g）
ハム：4枚
油：適量

■野菜の生春巻き
菜の花：1束
（ほうれん草などの葉野菜）
塩：ひとつまみ
生ハム：4枚
ブロッコリースプラウト：1パック

作り方

(1)
今回使用する食材です。

(2)
【たまご巻き】
①卵をボウルに割り入れ、だしの素を入れて溶きほぐす。
温めたフライパンに流し込み、玉子焼きを作る。
出来た玉子焼きを4等分に切る。

(3)
②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)
③④ライスペーパーをひし形に置き、ハム1枚を乗せた上に、玉子焼きをのせて巻く。
⑤フライパンを温めて油を薄くひき、巻き終わりを下にして、表面に焼き色が付くまで焼く。
⑥出来た春巻きは、3等分に切る。

(5)
【野菜の生巻き】
①沸騰したお湯に、塩をひとつまみ入れ、菜の花をゆでる。
ゆで上がったら水気を切る。
②水でもどしたライスペーパーを正方形に置き、菜の花・ブロッコリースプラウトをのせ、生ハムを上から被せる。
③手前から奥に向かってくるくる巻く。
※菜の花の花の部分は綺麗なので、中に折り込まずに、ライスペーパーから少しはみ出して巻きます。
④巻き終わったら、4～6等分に切る。

(6)
【盛り付け】
切った生春巻きをお花の形になるように並べる。
まるでお花畑のようになります♪
●他にも！川本さまのハッピー生春巻きレシピはこちら♪

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