ケンミン食品
株式会社

もちきびと雑穀の秋のハッピー生春巻き

調理時間：30分　調理法：その他　カロリー：144kcal　塩分：0.1g

きれいな赤色が映える、紅葉を施した 秋のハッピー生春巻きです。
透けるライスペーパーの中に、紅葉型にくりぬいた彩り豊かな具材を詰めました。

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人前

ケンミン ライスペーパー：4枚

■紅葉の材料
パプリカ・かにかま・塩茹でにんじん
薄焼き卵・ハム・きゅうり など

■中に入れる具材
お米100%ビーフン：20g

野菜の千切り：適量
（キャベツ・にんじん・きゅうりなど）
小口ねぎ・ミニトマト（薄切り）：適量
雑穀：適量
もちきび：大さじ5

作り方

（1）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。

紅葉として使う具材は、おかずの抜き型(もみじ)で抜いておく。

（2）
沸騰したお湯1ℓで、もちきびを10分ほどゆで、ザルにあげておく。

（3）
ライスペーパーを1枚ずつ水に浸してもどす。（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】
①もどしたライスペーパーをひし形に置き、中心のやや奥に、表側に見せたいもみじ（型で抜いた具材）を並べて置く。
②もちきび、雑穀、ゆでたビーフン、野菜を中央に広げて置く。
③ライスペーパーの下を中央に向かって折りたたむ。
④ライスペーパーの左右を中央に向かって折りたたむ。
⑤⑥手前から奥に向かってくるくる巻いていく。

（5）
お好みのソースをつけてお召し上がりください。
（ごまドレッシング、スイートチリソースなど）

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