

パクチー香る！さっぱり冷しゃぶ生春巻き



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：和える 🔥 カロリー：101kcal 🧂 塩分：0.1g

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

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
豚肉（しゃぶしゃぶ用）：5枚
パクチー：たっぷり（目安：1袋（30-50g））
きゅうり：1/2本（約50g）
黄色パプリカ：1/2個（約60-80g）
ミニトマト：5個
生姜：1片（約10g）

作り方

- （１）
豚肉はゆでておく。パクチーは5cm幅ぐらいに切り、きゅうり・パプリカ・生姜は千切りにする。ミニトマトは半分に切っておく。
- （２）
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

- （３）
【巻き方】
もどしたライスペーパーをひし形に置き、やや下あたりにミニトマト、黄パプリカを並べる。
その上に、たっぷりのパクチー・生姜・きゅうりを点で所々にのせる。
最後に豚肉をのせて、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巻く。

ミニトマトは間隔をあけて置くことで、生春巻きのカット後、どちらも鮮やかになり綺麗に見えますよ。

- 豚肉を全ての具材をかぶせるようにのせると、巻きやすいです。
- （４）
ライスペーパーの手前からひと巻きしたら左右を折り重ねる。
- （５）
手前からくるくると巻いていく。
- （６）
半分にカットしたら完成。
お好みでごまダレやポン酢、チリソースなどをつけてお召し上がりください。