

真夏の元気に！キヌアサラダの七夕ロール



🕒 調理時間：60分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：68kcal 🧂 塩分：0.1g

ケンミンライスペーパーレシピアドバイザーelly.hanaさん監修レシピ
にんじんとオレンジのビタミンカラーのつけダレでさっぱりと。夏の風物詩がモチーフです
夏の風物詩をモチーフに楽しみながら、暑さに負けず、たくさん野菜を摂りましょう。

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 8本分

ケンミンライスペーパー：8枚
ビタミンカラードレッシング(つけだれ)：8枚
人参(すりおろして絞る)：1/2本分
オレンジ(絞り汁)：1/4個分
玉ねぎ(すりおろし)：1/4個分
りんご(すりおろし)：1/4個分
にんにくと生姜(すりおろし)：少々
オリーブオイル(サラダ油)：小さじ2
砂糖：小さじ1
塩こしょう：お好みで調整
レモン汁：小さじ1
ピネガー：小さじ1/2
具材
キャベツ千切り：80～100g
キヌアサラダ
水(茹で汁として)：130g
パプリカ(赤黄)：各1/4個
きゅうり(または水菜)：1/2本(水菜の場合半束)
りんご：1/2個
その他好みの野菜(キャベツ、ピーズなど)
デコ用材料
きゅうり 竹、笹の葉に
人参・トマト・卵・ハム 星や短冊、朝顔に
ハムと薄切り卵 ひまわりに
トマト・きゅうり・黒ごま スイカに
スライスチーズ 星や朝顔の中心に
大葉、オクラ その他かざりに

作り方

- (1)
【ビタミンカラードレッシング(つけだれ)】
材料を合わせて出来上がり。
- (2)
【キヌアサラダ】
キヌアを水に浸してから茹でる。
鍋で10分、ほぼ汁気がなくなるまで茹でる。鍋の蓋をしたまましばらく蒸らす。
5ミリ角のさいの目切りにした野菜、塩水に浸して水気を切ったりんご、キヌアをよく混ぜる。つけダレを作る
ときに絞って残った人参も少し加える。
- (3)
【巻き方】
～ひまわり～
見せたい図柄をレイアウトする。
ライスペーパーに霧吹きで水を満遍なくかけて、ひまわりの花を裏返しに配置する。
大葉・キヌアサラダとキャベツをのせる。
ライスペーパーの手前を折り、左右を折って封筒のような形になったら、具材を包み込みながら、手前から奥へくるくる巻く。
最後を止めてひっくり返したら、出来上がり。
- (4)
ひまわりと同様に他の種類も巻く。
・笹の葉
・スイカ
・朝顔