

ライスペーパーdeフィリピン揚げ春巻きのルンピア



調理時間：30分



調理法：フライパン



カロリー：155kcal



塩分：0.8g

フィリピンの屋台名物！サクサク揚げ春巻きの「ルンピア」をライスペーパーでアレンジ
ボリューム満点なたっぷりのひき肉と野菜を入れてシンプルな味付けで仕上げました。2種類のソースをつけてお召し上がりください

【日本経済大学ユネスコクラブ：フィリピン出身留学生考案レシピ】

フィリピンのお祝いの時によく食べられる、春巻きのルンピアを考案しました。ルンピアには、ひき肉などと野菜を包んで揚げた「ブリト」、野菜のソテーなどを生春巻きで巻いた「サリワ」の2種類があります。今回はもやし・にんじん・豚ひき肉がたっぷり入った揚げ春巻きの「ブリト」のルンピアをライスペーパーでアレンジ！おやつや前菜にもぴったりで、フィリピン料理の「パラボク」とも良く合いますよ

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 8本分

ケンミンライスペーパー：8枚

豚ひき肉：150g

たまねぎ：1/2個（100g）

にんじん：1本（100g）

もやし：100g

にんにく：3片（15g）

固形コンソメ：2個（約10g）

マジックサラップ（粉末うま味調味料）：1g

サラダ油：大さじ2g（24g）

揚げ油：適量

【もやしルンピア用ソース】

シュガーケインビネガー（サトウキビ酢）：大さじ2（30g）

にんにく：1片（5g）

こしょう：適量

スイートチリソース：適量

サラダ油：大さじ2g（24g）

作り方

(1)
たまねぎ・にんじん・にんにくをみじん切りにする。

(2)
【もやしルンピア用ソース】
にんにくは、包丁の腹でつぶして、シュガーケインビネガーに入れる。こしょうを適量ふる。

(3)
フライパンにサラダ油（大さじ2）を熱し、たまねぎ・にんにくを炒める。

(4)
豚ひき肉・コンソメ（2個）を入れて、よく炒める。にんじん・マジックサラップを加えてよく炒める。

(5)
さらにもやしを加えて、さっと炒める。もやしルンピア用とひき肉ルンピア用に半分に分けて、よく冷ましておく。

(6)
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

(7)
もどしたライスペーパーをひし形に置き、中央にもやしルンピアの具を置く。
ライスペーパーを下 左 右の順に折り畳む。
下からくると巻いていく。

(8)
ひき肉ルンピアも同様に巻く。

(9)
各ルンピアを160℃の揚げ油で約4分程度揚げる。
ルンピア同士がくっつきやすいので、離しながら揚げてください。

(10)
食べやすい大きさにカットして、それぞれソースをつけてお召し上がりください