

おせち料理に 門松と寅柄のハッピー生春巻き



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：200kcal 🧂 塩分：0.5g

ライスペーパーで「門松」と「寅柄生春巻き」をお盆に乗せて、新年のご挨拶に。2022年も素敵な年になりますように。

お正月にも食べられる生春巻き、そして、お節料理の残りを使っても簡単にできます。好きな具材を巻き込んで召し上がってくださいね。

カロリー： 門松 200 kcal 寅柄巻き 215 kcal
塩分： 門松 0.5g 寅柄巻き 1.5g

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個分

ケンミンライスペーパー：2枚	ポイルえび(小)：1尾
門松	寅柄巻き
お米100%ビーフン：20g	薄焼き卵：1枚
アスパラガス：3本	酢飯：50g
かにかま：1本	海苔：適量
にんじん(塩ゆで 花型+千切り)：1/3本	かにかま：1本
ハム(千切り)：1~2枚	きゅうり(千切り)：適量
キャベツ(千切り)：30g(約1/2枚)	お好みのドレッシング：適量
ブロッコリー(塩ゆで)：1房(約10g)	
オクラ(塩ゆで)：1本	

作り方

- 門松
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で7分ゆでる。ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。えびをゆで、アスパラガス・ブロッコリー・オクラ・にんじんは塩ゆでしておく。アスパラガスは根元から1/3と上2/3に切り分けておく。
にんじんは
水引に見立てる用に花形に切り抜く。中の具材用に千切りにする。
ハム・キャベツも千切りしておく(中の具材用)。
- 水またはぬるま湯でもどしたライスペーパーをひし形に置き、細く裂いたかにかまを縦に4本中央よりやや上へのせる。ゆでたビーフン・千切りにした具材(にんじん・ハム・キャベツ)を乗せる。根元1/3部分のアスパラガスを中央よりやや下に3本のせる。
ライスペーパーの下 左右を順に折り込み、手前から巻いていく。
かにかまが見えるように巻いたら半分にカットする。
残った上2/3のアスパラガスは長さの違う竹になるように3本斜めにカットする(門松の竹に見たてます)。

ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- 中に巻いていたアスパラガスを抜き出し、空いた穴に斜めにカットしたアスパラガスを差し込む。
- 手前に子房に切り分けたブロッコリーを刺す。(松に見たてます)
花形に切り抜いたにんじんを添え(梅に見たてます)、えびやオクラを飾る(水引に見たてます)。
- 寅柄巻き
卵は薄焼き卵にしておく。きゅうりは千切りにする。
- 水またはぬるま湯でもどしたライスペーパーの上に細く切った海苔を並べる。薄焼き卵を置き、上に酢飯・かにかま・千切りにしたきゅうりを中央におく。
ライスペーパーの下 左右を順に折り込み、手前から巻いていく。
- お盆のせてお正月の飾り付けをする。