ケンミン食品
株式会社

完熟きんかん「たまたま」生春巻き

調理時間：15分　調理法：まな板で　カロリー：156kcal　塩分：0.9g

宮崎県産 完熟きんかん「たまたま」をメインに使った彩り豊かな生春巻きです。生ハムの塩味とコクのあるクリームチーズがベストマッチ！野菜もたくさん食べれるので、おもてなし料理や女子会などにもおすすめです♪
【管理栄養士考案レシピ】
宮崎県産 完熟きんかん「たまたま」はそのまま皮ごと生で食べられます。きんかんをアクセントに、柑橘の爽やかな香りと華やかで見た目も可愛い生春巻きを作ってみました♪手巻き寿司感覚で、手軽に楽しめる生春巻きです。宮崎県の食材の魅力をぎゅっと詰め込んだレシピに仕上げました。

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本分

ケンミン ライスペーパー：2枚
★きんかん：2個
★生ハム：40ｇ
クリームチーズ：2個
レタス：1枚（50ｇ）
★きゅうり：1/10本(10ｇ)
★新たまねぎ：1/20個(10ｇ)
にんじん：5ｇ（少量）
赤パプリカ：20ｇ（約1/8個）
※★は宮崎県産を使用

作り方

(1)
きんかんは薄めの輪切りにし、種をとる。
3枚分輪切りを残し、残りは全て細切りにする。
クリームチーズは幅1㎝で細長く切る。
レタスは小さめにちぎり、きゅうりとにんじんは千切りにして塩もみしておく。
新たまねぎと赤パプリカは薄くスライスする。

(2)
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

(3)
①もどしたライスペーパーをひし形に置き、レタス・生ハム・クリームチーズ・きゅうり・にんじん・新たまねぎ・刻んだきんかんを中央より手前に置く。
手前に赤パプリカを細長く並べる。
②ライスペーパーの手前を折りたたむ。
③きんかんの輪切り３枚を具材の向こう側に並べて、ライスペーパーの左右を折りたたむ。
④手前からくるくると巻いていく。
（きんかんたまたまが表にみえます。）

(4)
お好みでドレッシングなどのタレをつけてお召し上がりください。

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