

## ライスペーパーで 彩り野菜のサラダロール【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：87kcal 🧂 塩分：0.3g

ライスペーパーで巻くだけでいつものサラダがオシャレなごちそうに！  
ライスペーパーが四角形なので、とても巻きやすい  
ちょっと贅沢な日の食卓や、おもてなし料理の前菜などにもおすすめです。

### 使用商品 ラスペーパー

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 4人前

ケンミン ラスペーパー：4枚  
お米100%ビーフン：20g  
サニーレタス：1枚  
にんじん：1/4本  
赤キャベツ：60g  
プチトマト：4個

黄パプリカ：1/4個  
エビ：8尾  
お好みのタレ（ドレッシングやマヨネーズ、  
スイートチリソースなど）：適量

## 作り方

- (1) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、6~7分ふつふつとした火加減でゆでる。  
ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。  
ビーフンのゆで方について詳しく解説
- (2) サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。にんじん・赤キャベツは千切りし、軽く塩をふってしんなりしたら水気を絞る。  
プチトマト・黄パプリカはスライスする。  
エビはボイルして、厚みがある場合は、厚みを半分にする。
- (3) ラスペーパー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
- (4) もどしたライスペーパーをひし形に広げる。  
サニーレタス、ビーフン、にんじん、赤キャベツ、黄パプリカ、プチトマトを手前に横長に置く。  
ひと巻きしたら左右を折り曲げてエビを置き、しっかりと手前から巻いていく。
- (5) スイートチリソース、胡麻ドレッシング、マヨネーズ等のお好みのタレをつけて召し上がりください。