

# 簡単に作れる人気の3種の生春巻きレシピ【基本の作り方】



調理時間：25分



調理法：まな板で



カロリー：198kcal



塩分：1.0g

ケンミンライスペーパー1枚あたりのカロリーは34kcal。

ライスペーパーで、えび・サーモン・豚肉の3種類の人気食材をそれぞれを巻きます。

ベトナム現地でポピュラーなビーフンが入った基本のレシピです

生春巻きの保存方法は、できるだけすぐに召し上がることを推奨しますが、濡れたキッチンペーパーを被せ、その上からラップをして冷蔵庫で保管してください。

冷蔵庫に長時間保存すると、固くなってしまいます。

調理工程が簡単なので好みの食材を巻いて、カロリーコントロールも簡単にできます

いろいろな巻き方を動画で紹介

生春巻きの巻き方動画part1はこちら

生春巻きの巻き方動画part2はこちら

神戸本社のケンミン食品で生春巻きのお料理教室も開催しています！お申し込みはこちら

## 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 12本分（3種類）

ケンミン ライスペーパー：12枚（1袋）  
お米100%ビーフン：1/2袋（75g）  
【A】えび：4尾  
【B】スマートサーモン(スライス)：4枚  
【C】豚薄切り肉：40g

つけダレ  
マヨネーズ：適量  
甜麺醤：適量  
スイートチリソース等：適量

大葉：6枚  
レタス：適量

## 作り方

(1) 大葉は半分に切り、レタスは一口大にカットしておく。

(2) エビはゆでて厚さを半分にするようにスライス、豚肉はゆでておく。

(3) 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

(4) 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

(5) 【巻き方】もとしたライスペーパーをひし形に置き、中央よりやや下に大葉 レタス ビーフンを順に重ねておく。

美味しくくるるために場所によってムラがあるときれいに巻けません。バランスを見ながら巻いてください。

(6) ライスペーパーを手前から中央に向かってひと巻きする。  
中央より上に【A】～【C】いずれかの具材を並べ、ライスペーパーの左右を折りたたむ。（出来上がりの時に【具材】が表に見えます）  
手前から少し手前に引くようなイメージでくるくる巻いていく。

これを【A】～【C】の種類を4本ずつ作る。

巻き終わったらあとは、乾燥を防ぐため1本ずつラップで包む、または、濡らしたキッチンペーパーを上からかぶせて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておきましょう。

(7) お好みのタレをつけてお召し上がり下さい。

本場の2種類のタレの作り方もご紹介

【手作り味噌ダレ】（混ぜ合わせる）  
・八丁味噌：大さじ1.5  
・ピーナッツバター（無糖）：大さじ1.5  
・砂糖：大さじ1.5  
・お湯：120cc

【ヌックチャム】（混ぜ合わせる）

・ナンブラー：大さじ2  
・レモン汁：大さじ2  
・砂糖：大さじ1  
・刻みにんにく：1/2片  
・刻み唐辛子：1/2本

味見をしながら調整してください