

パリパリのライスペーパー揚げ、秋鮭とチーズを盛り込んだ春巻きをご紹介します



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：156kcal 🧂 塩分：0.3g

旬の秋鮭ときこの、お子さまに人気のチーズをライスペーパーで包んで春巻きに♪
おもてなしの一品や、行楽シーズンのお弁当のおかずはいかがですか？

【健民ダイニングシェフ考案レシピ】

旬の食材を取り入れた揚げ春巻き☆

そのまま食べてよし！蒸してよし！揚げてよし！そんな万能食材「ライスペーパー」で簡単にお手軽揚げ春巻きを♪

「食物繊維」豊富なエリンギとお子さまに人気のチーズ、アクセントに大葉の香りを効かせました♪

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 8本分

ケンミン ライスペーパー：8枚
鮭の切り身：3切れ (300g)
(塩鮭ではないもの)
エリンギ：100g (約1パック)
ベビーチーズ：8個
大葉：8枚
バター：大さじ1 (12g)

■調味料A

【A】マヨネーズ：小さじ5 (20g)
【A】ケチャップ：小さじ1強 (6g)
【A】オイスターソース：小さじ1/2 (3g)
【A】ごま油：小さじ1/4 (1g)
【A】塩こしょう：適量
【A】片栗粉：大さじ1 (9g)

作り方

(1)

エリンギは1cm角に切る。

鮭は包丁で叩きすり身にしておく。(多少食感が残る程度に)

ベビーチーズは1個を縦に3等分に切る。

鮭と【調味料A】をボウルに入れてよく混ぜておく。

(2)

温めたフライパンにバターを溶かし、エリンギを炒める。

香りが出るまで炒めたら粗熱をとり、①のボウルに入れ軽く混ぜ合わせて8等分に分けておく。

(3)

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とし方について詳しく解説

(4)

【巻き方】

①ライスペーパーをひし形に置き、中央に大葉→具材の半量→チーズを横長に置く。

②チーズを隠すように、もう半量の具材を上からかぶせる。

③ライスペーパーの手前→左右を順に折る。

④手前から具材を包み込むようにくるくると巻いていく。

(5)

180度の油で揚げる【約5分】。

ほんのりきつね色に揚がるまでひっくり返しながら揚げる。