

食物アレルギー対応 ハロウィン生春巻き



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：71kcal 🧂 塩分：0.3g

【食物アレルギー対応レシピ】

ハムの包帯を巻いた、くりくり目玉が可愛いミイラの生春巻きです。ハロウィンカラーの紫キャベツとにんじんが入った野菜で、お子さまと一緒に楽しく作るメニューです。

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 4本分

ケンミンライスペーパー：4枚
みんなの食卓 上級ロースハム：4枚
サンチュ：4枚
（紫）キャベツ：60g
にんじん：60g
アボカド：1/2個
エー・ラベルふりかけ 鮭：小さじ4

オーロラソース
1歳からのノンエッグマヨ：大さじ3
1歳からのケチャップソース：大さじ2
エー・ラベルふりかけ 鮭：適量
すべて混ぜ合わせる

スイートレモンソース
レモン汁：大さじ1
砂糖：大さじ1/2
ごま油：小さじ1
塩：少々
すべて混ぜ合わせる

おばけの目玉（12個分）
きゅうり（白目）：2～3cm
海苔（黒目）：適量
ノンエッグマヨ：少量

作り方

- (1) キャベツとにんじんは千切りに、水で洗ってしっかり水気を切っておく。
アボカドは縦に4等分にする。
ロースハムは8mm幅で左右から交互に切り込みを入れる。
【おばけ目玉】
きゅうりは3mm幅にスライスしてストローなどで丸く、くり抜く（12個）。
海苔はきゅうりよりも小さい丸にカットする（12個）
- (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) もどしたライスペーパーをひし形に置き、中央にロースハム1枚を横に広げるように置く。
ロースハムが隠れるようにサンチュ1枚 アボカド1切れを横向きに乗せる。
エー・ラベルふりかけ 鮭（小さじ1）を振りかける。
キャベツとにんじん（各15g）も横向きに乗せる。
- (4) ライスペーパーの手前からひと巻きする。
ライスペーパーの左右を内側に折りたたみ、手前からしっかりくるくる巻いていく。
- (5) 同様に全部で4本つくる。
- (6) 生春巻きを3等分にカットし皿に並べ、ノンエッグマヨを糊にしてきゅうり（白目）と海苔（黒目）に乗せる。
さらに爪楊枝の先にノンエッグマヨを付けて瞳のキャッチライトを入れると可愛いですよ
オーロラソースとスイートレモンソースを添える。