

ライスペーパーで鯉のぼりの生春巻き-こどもの日におすすめレシピ



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：174kcal 🧂 塩分：0.5g

フードアーティストで ケンミンライスペーパーレシピアドバイザーの花田えりこ先生 (elly.hana) 監修レシピ

ライスペーパーといえはえび・アボカドを巻くのが定番！

少しだけ並べ方を工夫すると 鯉のぼりサラダロール が簡単にできますよ♪

こどもの日やGWのおうちごはんにハッピー生春巻きはいかがですか？

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 5匹分

ケンミン ライスペーパー：5枚

■見えない部分の具材

お米100%ビーフン：10～20g

キャベツ・にんじん・大根の千切り：各30g

■見せたい部分の具材

えび(ボイル・冷凍生食用)：10尾

アボカド(レモン汁に浸す)：1個

■その他の具材

フリルレタスまたは大葉：10枚

(目玉用)スライスチーズ：丸く抜いて5個

(黒目用)海苔：丸くカット5枚

(竿用)アスパラガス：1本

(接着用)マヨネーズ：適量

■その他

つけダレ：スイートチリソース

牛乳パック：7×19cm 1枚

作り方

(1)

【ビーフン】

沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞っ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)

【えび】

えびはボイルして背わたをとり、半分にスライスしておく。

【アボカド】

2～3mmにスライスし、色止めのためレモン汁に浸しておく。

【スライスチーズ・海苔】

スライスチーズは丸形にくり抜き、海苔も丸くカットする。

(直径の目安：チーズ1.7cm、海苔は1.3cm)

(3)

【ビーフン・キャベツ・にんじん・大根】

鯉のぼり1匹あたり、合計20g計量する。

(4)

牛乳パックの上に、えび・アボカド3枚ずつを交互に重ねておく。

(5)

ライスペーパー1枚を水の霧吹きでもどす。または、水に20～30秒程度、ライスペーパーを1枚ずつ浸してもどす。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

(6)

まな板の上にライスペーパーをひし形に置き、ライスペーパーの中央に、3のえびアボカドを牛乳パックごと置く。

左側のえびから順番に1個ずつ、具材を奥側へ向かってひっくり返して置く。

(牛乳パックごと奥側へバタンとひっくり返して、重ねて全部置くこともできます)

(7)

えびアボカドの下に葉物を1枚置く。

(8)

葉物の上に計量した20gの野菜をのせる。

(9)

ライスペーパーの下→左右を順に折たたむ。

具材を包み込むように手前から奥に向かってくるくる巻いていく。

最後はライスペーパーを、しっかり貼り付けるようにして止める。

(10)

レタス少量をちぎってエラ部分をつくり、マヨネーズでくっつける。

海苔とチーズの目も同様につける。残ったチーズはカットして、胸びれにする。

(11)

アスパラの竿を添えて盛りつける。

スイートチリソースをつけながらお召し上がりください♪