ケンミン食品株式会社

母の日の簡単レシピ♪ライスペーパーでブーケサラダ

調理時間：20分　調理法：まな板で　カロリー：100kcal　塩分：0.7g

ポテトサラダと生ハム、お好みのサラダでお子さまも簡単にできます♪
母の日や記念日におうちパーティー・おもてなしにオススメ！
初めての方におススメのブーケサラダのレシピです。
材料も極力シンプルに、くるくる巻いたり、くしゅっとしわを寄せると簡単にお花のようにかわいくなり、野菜もしっかり食べられます♪

【母の日とは…】
毎月5月の第2日曜日と決まっており、母親に感謝の気持ちを伝えて労う日です。
母の日に送るプレゼントで代表的は「カーネーション」が定着しています。
特に赤いカーネーションの花言葉は、「母への愛」・「母の愛」・「純粋な愛」などがあり、他の色のカーネーションに比べて、直接的な母親への想いが込められています。

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　6個分

ケンミン ライスペーパー：3枚
■中に包む具材
水菜：1束
ポテトサラダ：180g（約小鉢2杯分）
生ハム：6枚
かいわれ大根：適量

お好みでトッピング
スライスチーズ：3枚
にんじん：1/3本(30g)
ミニトマト：6個

作り方

（1）
今回使う食材です。
（2）
①生ハム1枚を半分にカットする。
②【生ハムのカーネーション】
フリルを入れて上半分をふんわり広げて置く。（2個作ります）
③【生ハムの薔薇】
端からくるくると巻く。（2個作ります）
（3）
にんじんは薄く輪切りにしてお皿にのせる。
水を少しかけて軽くラップをし、電子レンジで加熱する【500W：20秒】。
粗熱をとっておく。
（4）
チーズ・にんじんをお花の型抜きで抜いておく。
ミニトマトをスライスする。
水菜を葉先から７㎝くらいの長さでカットする。

（5）
ライスペーパー1枚を水にサッと浸して硬めにもどす。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

（6）
ライスペーパーを三角形になるように半分にカットする。

（7）
①もどしたライスペーパーを三角形に置く。
②上に水菜⇒6等分にしたポテトサラダ（30g）⇒かいわれ大根をのせる。
③上側にお花のチーズ・にんじん・ミニトマトを並べ、生ハムカーネーションを2つ重ねて置く。

④ライスペーパーを手前側から向かい側に折りたたみ、三角形を作る。
⑤ライスペーパーの左端から折る。
⑥ライスペーパーの右端から折り返す。ブーケのような形になったら完成。

（8）
巻き終わったら、型抜きしたチーズを置くとさらにかわいいブーケになります。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.