

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)
生ハム1枚を半分にカットする。
【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）
【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7cm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)
もどしたライスペーパーを三角形に置く。
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。
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。

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。
ライスペーパーの左端から折る。
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。