

ライスペーパーで 冷やし中華生春巻きのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：193kcal 🧂 塩分：2.1g

冷やし中華の具材を包んだ、見た目も華やかな生春巻き！
錦糸卵、ハム、きゅうり、トマトなど、シャキシャキ&ジューシーな冷やし中華の定番具材を、ライスペーパーでくるりと包んでいます。
夏休みに、手巻き冷やし中華パーティーはいかがでしょう？

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 2本分

ケンミンライスペーパー：4枚
焼き豚（ハム）：約80g
卵：1個
きゅうり：1/2本
トマト：1/2個
サニーレタス：1/2株分

中華ダレ（混ぜ合わせてひと煮立ち）
濃口醤油：大さじ2（36g）
米酢：大さじ2（30g）
黒糖（上白糖）：大さじ1（9g）
みりん：大さじ1（18g）
ごま油：大さじ1（12g）

からしマヨネーズ（混ぜ合わせる）
マヨネーズ：大さじ2（24g）
からし：小さじ1（5g）

作り方

- (1) 卵は錦糸卵にしておく。
焼き豚、トマト、きゅうりは細切りにする。
サニーレタスは一口大にちぎっておく。
（具材は4等分する）
- (2) ライスペーパーを1枚ずつ水に浸してもどす。（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、やや下あたりに具材を全て乗せる。（先にサニーレタスを置くと巻きやすい）
- (4) ライスペーパーの手前からひと巻きしたら左右を折り曲げてしっかりと巻く。
- (5) 斜め半分にカットする。
お好みで特製中華ダレやマヨネーズソースをつけてお召し上がりください。