

ひな祭りに ライスペーパーでハッピー生春巻き



🕒 調理時間：40分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：600kcal 🧂 塩分：1.5g

ケンミンライスペーパーレシピアドバイザーelly.hanaさん監修レシピ
ちらし寿司とはまた違う、かわいいサラダロールはいかが？野菜を巻いておもてなしの一品に

四角いライスペーパーで、お雛様のサラダロールを作ってみませんか。3月3日の食卓はこれに決まり

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。
お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 作りやすい分量

ケンミンライスペーパー：3枚 中に包む具材	ミニトマト：適量
ケンミンお米100%ビーフン：30g	黒ゴマ：適量
キャベツやきゅうり：せん切り	ハート：お花巻きのデコ具材
薄焼き卵：卵1個分	薄焼き卵：適量
ハムやピアソーセージ：適量	ハム：適量
ミニトマト：適量	ピアソーセージ：適量
おひなさまのデコ具材	スライスチーズ：適量
スライスチーズ：適量	塩茹で人参：適量
薄焼き卵：適量	大葉：適量
ハム：適量	きゅうり：適量
きゅうり：適量	
海苔：適量	

作り方

- (1)
1本のサラダロールの中に入れる材料は千切りにする。
ビーフンは4分ゆでておく。
(細め：35～45g、太め：45～55g)
- (2)
【おひなさまデコ具材】
巻く時のリードとして、牛乳パックの1面を4等分にカットしたものを用意し、その上にスライサーで薄く切ったきゅうり、ハムを並べて、丸型に抜いたスライスチーズ(顔)をのせる。
型で抜いた具材を先程同様、台紙の上にセッティングし、最後に見せたい部分をレイアウトする。
海苔で切った髪やミニトマトやきゅうりの飾りを添える。
目や口の場所につまようじなどで印をつけたら、ゴマやトマトを押し込みます。
お花型に抜いたハム、薄焼き卵、チーズなどを周りに散らす。
- (3)
【ハート&お花巻きのデコ具材】
型で抜いた具材を先程同様、台紙の上にセッティングし、最後に見せたい部分をレイアウトします。
- (4)
台紙に並べた具材の上に、水に浸したライスペーパーを被せ、全体ひっくり返す。
(下から、ライスペーパー お雛様たち ハムきゅうりという順に重なっている状態)
- (5)
【巻き方】
ハムきゅうりの上に、お好みの具材をのせる。
ライスペーパーの手前、左右の順に、中心に向かって折りたたむ。
- (6)
手前から、具材をきゅっと包み込みながら、奥に向かって、巻いていく。
見せたい部分が現れたら、出来あがり。