

こいのぼりの生春巻き 子どもの日のレシピ



🕒 調理時間：60分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：1014kcal 🧂 塩分：2.2g

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
たっぷり野菜の可愛い生春巻きです おうちパーティーに、お子様と一緒に手作りチャレンジ。
四角いライスペーパーで、こどもの日に生春巻きを作ってみませんか。5月5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。
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 作りやすい分量

ケンミンライスペーパー：8~10枚	きゅうり：1本
ケンミンお米100%ビーフン：80g	薄焼き卵：2枚
中に包む具材	オクラ（塩茹で）：1本
上記を4分間ゆでたビーフン：80g	エビ（ボイル）：3~4匹
人参（千切り）：80g	アボカド：3~4切れ
キャベツ（千切り）：80g	ローストビーフ：3枚
きゅうり（千切り）：80g	人参（塩茹で）：適宜
大根（せん切り）：80g	ラディッシュ：2個
目や鱈（うろこ）に使う材料	サーモン：3~4枚
うずらの卵（またはスライスチーズ）：3~4個	ベビーリーフ：3枚
海苔（またはオリーブオイルや黒豆）：丸くカット	その他
大葉：4~5枚	アスパラ：竿にする
うろこになる具材	つけだれスイートチリソースやナンブラーソース、ドレッシングなど
ミニトマト：5~6個	
ハムやソーセージ：各1枚	

作り方

- (1) 人参、キャベツ、きゅうり、大根は、スライサーで簡単に千切りにする。ビーフンはゆでておく。
- (2) 【目玉】
うずらの卵・スライスチーズ・海苔を丸くカットしたものを用意する。
（その他の黒い食材 オリーブや黒豆でもOK）
- (3) 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、その上に目玉とウロコ部分を置く。
鯉のぼり ミニトマトは薄く輪切りにする。
鯉のぼり 人参は輪切りで塩茹でし、丸型で抜く。ラディッシュも輪切りにする。
鯉のぼり ハムとピアソーセージは丸型で抜く。
鯉のぼり きゅうりは輪切り、薄焼き卵は丸い型で抜く。
- (4) 鯉のぼり ローストビーフとベビーリーフを交互に並べる。
鯉のぼり アボカドスライスにレモン汁をかけて色落ちを防ぎ、半分にスライスしたボイルエビと交互に置く。
鯉のぼり 薄焼き卵の上に、ハムや茹でたオクラのスライスを並べる。
鯉のぼり スライサーで、きゅうりを縦にスライス。サーモンと交互に並べる。
- (5) もどしたライスペーパーを具材の上に被せ、ひっくり返す。
（または戻したライスペーパーの上に具材を移動させて伏せて配置してもOK）
大葉の下に、目玉のウズラの卵がある状態になる。
ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (6) 鯉のぼりの具材の上に中に包む具材をのせる。
（中の具材は合計50gと決めて測ると、どの生春巻きもほぼ同じ大きさに仕上がります。）
手前のライスペーパーを持ち上げ、野菜に被せるように折る。
左右 手前から具材を包みながら、くるくると奥まで巻いていき、最後はライスペーパーでしっかりと、おさえる。