

映えるキーマカレー生春巻！清盛隊七色の巻



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：145kcal 🧂 塩分：1.1g

神戸清盛隊考案レシピpart.2

清盛隊七色が揃った、色鮮やかに映えまくる、お手軽生春巻きをご堪能くださりませ。

【神戸清盛隊考案】ライスに合う物1位カレー！と勝手な順位づけから始まり、キーマカレーならライスペーパーで巻けるかとも思い作りました。カラフル具材を使って、清盛隊みんなの色を表現した、映えまくる美味しい楽しいライスペーパー生春巻きです

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。

お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 4～5本分

ケンミンライスペーパー：4～5枚
■キーマカレー
合挽きミンチ：200g
玉ねぎ：1/2個
トマト缶：1/2カップ
カレー粉：大さじ1（お好みで増減してください）
塩こしょう：少々
ナツメグ：少々
コンソメ：小さじ1
ウスターソース：小さじ1【知盛の黒】
■ガーリックライス
ご飯：茶碗1杯弱【GIONの白】
ニンニク：1片
バター：5g（お好みで）
塩こしょう：少々
油：少々
■生春巻き
プチトマト：適量【清盛の赤】
薄焼きたまご：適量【重盛の黄色】
青じそ：3枚程度【宗盛の青...青は名前だけ笑
しば漬け：少々【重衡の紫...口直しの添え物
】
アボカド：少々【敦盛の緑】
サニーレタス：適量
チーズ：少々
油（工程8用）：1、2滴

作り方

- (1)
【ガーリックライス】
みじん切りにしたニンニクを油を入れたフライパンで中火でゆっくり炒めフライドガーリックにする。
- (2)
ニンニクが焦げる前にご飯とバターを入れ塩こしょうで炒める。出来たら別皿に移し冷ましておく。
- (3)
【キーマカレー】
みじん切りにした玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。塩こしょうとカレー粉で香り付けをし、別皿へ移す。
- (4)
油をひかずに合挽きミンチを炒める。炒めている途中に出てくる油はキッチンペーパーなどである程度拭き取る。
- (5)
ある程度火が通ったら4で作った玉ねぎと の材料を入れて炒める。出来るだけ水分を飛ばす。出来たら別皿に移し冷ましておく。
- (6)
【生春巻き】
生春巻きの具材は少し薄めに、巻ける程度の大きさに切っておく。レタスなどは水分をしっかり拭いておく。
- (7)
バットにぬるま湯をはり油を1.2滴足らず（作った後生春巻き同士がくっつきにくくなる）。
- (8)
ライスペーパーをお湯につけ、ペーパータオルなどで水気をとる。
- (9)
ライスペーパーの上に具材をお好みの組合せで置いていく。置き方と巻き方はライスペーパー裏面を参考に！
巻いた時の表面を意識してその面がオシャレになるように。
- (10)
巻き終わった生春巻きを斜めにオシャレ切りしてお皿に並べる。余ったレタスや具材を周りにオシャレ置き。しば漬けを置いて完成！