

## 真夏の元気に！キヌアサラダの七夕ロール



🕒 調理時間：60分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：68kcal 🧂 塩分：0.1g

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  
にんじんとオレンジのビタミンカラーのつけダレでさっぱりと。夏の風物詩がモチーフです  
夏の風物詩をモチーフに楽しみながら、暑さに負けず、たくさん野菜を摂りましょう。

### 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。  
お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



### 材料 8本分

ケンミンライスペーパー：8枚  
ビタミンカラードレッシング(つけだれ)：8枚  
人参(すりおろして絞る)：1/2本分  
オレンジ(絞り汁)：1/4個分  
玉ねぎ(すりおろし)：1/4個分  
りんご(すりおろし)：1/4個分  
にんにくと生姜(すりおろし)：少々  
オリーブオイル(サラダ油)：小さじ2  
砂糖：小さじ1  
塩こしょう：お好みで調整  
レモン汁：小さじ1  
ピネガー：小さじ1/2  
具材  
キャベツ千切り：80～100g  
キヌアサラダ  
水(茹で汁として)：130g  
パプリカ(赤黄)：各1/4個  
きゅうり(または水菜)：1/2本(水菜の場合半束)  
りんご：1/2個  
その他お好みの野菜(キャベツ、ピーズなど)  
デコ用材料  
きゅうり 竹、笹の葉に  
人参・トマト・卵・ハム 星や短冊、朝顔に  
ハムと薄切り卵 ひまわりに  
トマト・きゅうり・黒ごま スイカに  
スライスチーズ 星や朝顔の中心に  
大葉、オクラ その他かざりに

### 作り方

- (1)  
【ビタミンカラードレッシング(つけだれ)】  
材料を合わせて出来上がり。
- (2)  
【キヌアサラダ】  
キヌアを水に浸してから茹でる。  
鍋で10分、ほぼ汁気がなくなるまで茹でる。鍋の蓋をしたまましばらく蒸らす。  
5ミリ角のさいの目切りにした野菜、塩水に浸して水気を切ったりんご、キヌアをよく混ぜる。つけダレを作る  
ときに絞って残った人参も少し加える。
- (3)  
【巻き方】  
～ひまわり～  
見せたい図柄をレイアウトする。  
ライスペーパーに霧吹きで水を満遍なくかけて、ひまわりの花を裏返しに配置する。  
大葉・キヌアサラダとキャベツをのせる。  
ライスペーパーの手前を折り、左右を折って封筒のような形になったら、具材を包み込みながら、手前から奥へくるくる巻く。  
最後を止めてひっくり返したら、出来上がり。
- (4)  
ひまわりと同様に他の種類も巻く。  
・笹の葉  
・スイカ  
・朝顔