

ライスペーパーで簡単ローストビーフの生春巻きレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：106kcal 🧂 塩分：0.6g

ローストビーフサラダをライスペーパーで巻くだけ♪お肉と野菜もしっかり摂れて食事バランス
おもてなし料理の手巻きサラダとして、片手で食べられるサラダはいかがですか？お肉をほお
ばる満足感があるサラダです。マッシュポテトを入れてもおいしいですよ♪

使用商品 ラスペーパー

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 2～3人前（4個分）

ケンミン ラスペーパー：2枚	酒：大さじ2（30g）
■具材	砂糖：大さじ1（9g）
ローストビーフ：4～6枚	酢：大さじ1（15g）
たまねぎ：1/4個（50g）	にんにくチューブ：1cm分
レタス：3～4枚	オリーブオイル：大さじ1（12g）
パプリカ(赤・黄)：各1/2個（60g）	黒こしょう：適量
■ドレッシング	
濃口醤油：大さじ2（32g）	

作り方

- (1)
レタスは一口大にちぎり、パプリカとたまねぎは薄くスライシ、たまねぎは水にさらしておく。
- (2)
ドレッシングは混ぜておく。
- (3)
40 程度のぬるま湯もしくは水に20～30秒程度、1枚ずつライスペーパーを浸してもどす。
●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (4)
ライスペーパーを三角形になるように半分にカットする。
- (5)
【巻き方】
もどしたライスペーパーを置く。
上半分の位置にレタス・たまねぎ・パプリカ・ローストビーフを順番に盛り付ける。
ライスペーパーの右側を左側へ折る。
ライスペーパーの左側を右側へ折り、プーケの形になるようにする。