

おせち料理に♪門松と寅柄のハッピー生春巻き



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：200kcal 🧂 塩分：0.5g

ライスペーパーで「門松」と「寅柄生春巻き」をお盆に乗せて、新年のご挨拶に。2022年も素敵な年になりますように。
お正月にも食べられる生春巻き、そして、お節料理の残りを使っても簡単にできます。好きな具材を巻き込んで召し上がってくださいね。

カロリー： 門松 200 kcal 寅柄巻き 215 kcal
塩分： 門松 0.5 g 寅柄巻き 1.5g

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 2個分

- | | |
|-----------------------|---------------|
| ケンミンライスペーパー：2枚 | ボイルえび（小）：1尾 |
| ■門松 | ■寅柄巻き |
| お米100%ビーフン：20g | 薄焼き卵：1枚 |
| アスパラガス：3本 | 酢飯：50g |
| かにかま：1本 | 海苔：適量 |
| にんじん（塩ゆで→花型＋千切り）：1/3本 | かにかま：1本 |
| ハム（千切り）：1～2枚 | きゅうり（千切り）：適量 |
| キャベツ（千切り）：30g（約1/2枚） | お好みのドレッシング：適量 |
| ブロッコリー（塩ゆで）：1房（約10g） | |
| オクラ（塩ゆで）：1本 | |

作り方

- 門松
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で7分ゆでる。ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
えびをゆで、アスパラガス・ブロッコリー・オクラ・にんじんは塩ゆでしておく。
アスパラガスは根元から1/3と上2/3に切り分けておく。
にんじんは
水引に見立てる用に花形に切り抜く。中の具材用に千切りにする。
ハム・キャベツも千切りにしておく（中の具材用）。
- 水またはぬるま湯でもどしたライスペーパーをひし形に置き、細く裂いたかにかまを縦に4本中央よりやや上にのせる。
ゆでたビーフン・千切りにした具材（にんじん・ハム・キャベツ）を乗せる。根元1/3部分のアスパラガスを中央よりやや下に3本のせる。
ライスペーパーの下→左右を順に折り込み、手前から巻いていく。
かにかまが見えるように巻いたら半分にカットする。
残った上2/3のアスパラガスは長さの違う竹になるように3本斜めにカットする（門松の竹に見たてます）。
- 中に巻いていたアスパラガスを抜き出し、空いた穴に斜めにカットしたアスパラガスを差し込む。
- 手前に子房に切り分けたブロッコリーを刺す。（松に見たてます）
花形に切り抜いたにんじんを添え（梅に見たてます）、えびやオクラを飾る（水引に見たてます）。
- 寅柄巻き
卵は薄焼き卵にしておく。きゅうりは千切りにする。
- 水またはぬるま湯でもどしたライスペーパーの上に細く切った海苔を並べる。
薄焼き卵を置き、上に酢飯・かにかま・千切りにしたきゅうりを中央におく。
ライスペーパーの下→左右を順に折り込み、手前から巻いていく。
- お盆にのせてお正月の飾り付けをする。