

# 簡単に作れる人気の3種の生春巻きレシピ【基本の作り方】



調理時間：25分



調理法：まな板で



カロリー：198kcal

塩分：1.0g

ケンミンライスペーパー1枚あたりのカロリーは34kcal。ライスペーパーで、えび・サーモン・豚肉の人気の具材をそれぞれを巻いて、3種類の生春巻きを作ります。ベトナム現地でボピュラーなビーフンが入った基本のレシピです。生春巻きの保存方法は、できるだけすぐに召し上がることを推奨しますが、濡れたキッチンペーパーを被せ、その上からラップをして冷蔵庫で保管してください。

冷蔵庫に長時間保存すると、固くなってしまいます。

調理工程が簡単なので好みの具材を巻いて、カロリーコントロールも簡単にできます

いろいろな巻き方を動画で紹介

動画で詳しく解説part1

動画で詳しく解説part2

神戸本社のケンミン食品で生春巻きのお料理教室も開催しています！お申し込みはこちら

## 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 12本分

お米100%ビーフン：75g(1/2袋)  
ケンミンライスペーパー：12枚(1袋)  
大葉：6枚  
レタス：適量

つけダレ  
マヨネーズ：適量  
甜麺醤：適量  
スイートチリソース等：適量

【A】えび：4尾  
【B】スマートサーモン(スライス)：4枚  
【C】豚薄切り肉：40g

## 作り方

(1) 大葉は半分に切り、レタスは一口大にカットしておく。

(2) エビはゆでて縦半分に切り、豚肉はゆでておく。

(3) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、6~7分ふつふつとした火加減でゆでる。ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。  
ビーフンのゆで方について詳しく解説

(4) 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

(5) 【巻き方】  
~ もどしたライスペーパーをひし形に置き、中央よりやや下に大葉 レタス ビーフンを順に重ねておく。

(6) ライスペーパーを手前から中央に向かってひと巻きする。  
中央より上にA~Cいずれかの具材を並べ(出来上がりの時に具材が表に見えます)、ライスペーパーの左右を折りたたむ。  
手前から少し手前に引くようなイメージでくるくる巻いていく。  
これをA~Cの3種類作る。  
巻き終わったあとは、乾燥を防ぐため1本ずつラップで包む、または、濡らしたキッチンペーパーを上からかぶせて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておきましょう。

(7) お好みのタレをつけてお召し上がり下さい。