

## パリパリのライスペーパー揚げ、秋鮭とチーズを盛り込んだ春巻きをご紹介



調理時間：30分



調理法:

フライパン



カロリー:

156kcal



塩分:

0.3g

旬の秋鮭ときのこ、お子さまに人気のチーズをライスペーパーで包んで春巻きに おもてなしの一品や、行楽シーズンのお弁当のおかずにいかがですか？

## 【健民ダイニングシェフ考案レシピ】

旬の食材を取り入れた揚げ春巻き そのまま食べてよし！蒸してよし！揚げてよし！そんな万能食材「ライスペーパー」で簡単にお手軽揚げ春巻き 「食物繊維」豊富なエリンギとお子さまに人気のチーズ、アクセントに大葉の香りを効かせました

## 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

ライスペーパー：8枚  
鮭の切り身：3切れ（300g）  
(塩鮭ではないもの)  
エリンギ：100g(約1パック)  
ベビーチーズ：8個  
大葉：8枚  
有塩バター：大さじ1(12g)

【A】マヨネーズ：大さじ1+2/3(20g)  
【A】ケチャップ：小さじ1+1/5(6g)  
【A】オイスターソース：小さじ1/2(3g)  
【A】ごま油：小さじ1/4(1g)  
【A】塩こしょう：適量  
【A】片栗粉：大さじ1(9g)

## 作り方

(1) エリンギは1cm角に切る。鮭は包丁で叩きすり身にしておく。（多少食感が残る程度に）  
ベビーチーズは1個を縦に3等分に切る。  
鮭と【A】をボウルに入れてよく混せておく。

(2) 温めたフライパンにバターを溶かし、エリンギを炒める。  
香りが出るまで炒めたら粗熱をとり、ボウルに入れ軽く混ぜ合わせて8等分に分けておく。

(3) 40 度程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) 【巻き方】  
ライスペーパーをひし形に置き、中央に大葉・具材の半量・チーズを横長に置く。  
チーズが見えないように、もう半量の具材を上からかぶせる。  
ライスペーパーの手前 左右を順に折る。  
手前から具材を包み込むようにくるくると巻いていく。

(5) 180度の油で揚げる【約5分】。  
ほんのりきつね色に揚がるまでひっくり返しながら揚げる。