

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します



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：156kcal 🧂 塩分：0.3g

旬の秋鮭ときこの、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はいかがですか？

【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を

「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。

でん粉と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
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）
ペビーチーズ：8個
大葉：8枚
バター：大さじ1（12g）

調味料A

【A】マヨネーズ：小さじ5（20g）
【A】ケチャップ：小さじ1強（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）
ペビーチーズは1個を縦に3等分に切る。
鮭と【調味料A】をボウルに入れてよく混ぜておく。

（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）

ライスペーパー1枚を水に浸してもどす。（目安：20～30秒程度）
柔らかくなりはじめたら引き上げる。

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。
チーズを隠すように、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。