

## 食物アレルギー対応 ハロウイン生春巻き



調理時間：30分



調理法:

フライパン



カロリー:

71kcal



塩分:

0.3g

## 【食物アレルギー対応レシピ】

ハムの包帯を巻いた、くりくり目玉が可愛いミイラの生春巻きです。ハロウインカラーの紫キャベツとにんじんが入った野菜で、お子さまと一緒につくれて楽しめるメニューです。

## 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 4本分

ケンミンライスペーパー：4枚  
みんなの食卓 上級ロースハム：4枚  
サンチュ：4枚  
(紫)キャベツ：60g  
にんじん：60g  
アボカド：1/2個  
エー・ラベルふりかけ 鮭：小さじ4

オーロラソース  
1歳からのノンエッグマヨ：大さじ3  
1歳からのケチャップソース：大さじ2  
エー・ラベルふりかけ 鮭：適量  
すべて混ぜ合わせる

スイートレモンソース  
レモン汁：大さじ1  
砂糖：大さじ1/2  
ごま油：小さじ1  
塩：少々  
すべて混ぜ合わせる

あばけの目玉（12個分）  
きゅうり（白目）：2~3cm  
海苔（黒目）：適量  
ノンエッグマヨ：少量

## 作り方

(1)  
キャベツとにんじんは千切りに、水で洗ってしっかり水気を切っておく。  
アボカドは縦に4等分にする。  
ロースハムは8mm幅で左右から交互に切り込みを入れる。  
【あばけ目玉】  
きゅうりは3mm幅にスライスしてストローなどで丸く、くり抜く（12個）。  
海苔はきゅうりよりも小さい丸にカットする（12個）。

(2)  
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

(3)  
もどしたライスペーパーをひし形に置き、中央にロースハム1枚を横に広げるよう置く。  
ロースハムが隠れるようにサンチュ1枚、アボカド1切れを横向きに乗せる。  
エー・ラベルふりかけ鮭（小さじ1）を振りかける。  
キャベツとにんじん（各15g）も横向きに乗せる。

(4)  
ライスペーパーの手前からひと巻きする。  
ライスペーパーの左右を内側に折りたたみ、手前からしっかりとくるくる巻いていく。

(5)  
同様に全部で4本つくる。

(6)  
生春巻きを3等分にカットし皿に並べ、ノンエッグマヨを糊にしてきゅうり（白目）と海苔（黒目）を乗せる。  
さらに爪楊枝の先にノンエッグマヨを付けて瞳のキャッチライトを入れると可愛いですよ  
オーロラソースとスイートレモンソースを添える。