





ライスペーパーでつくる 肉巻きロールのレシピ



 調理時間：30分  調理法：お鍋  カロリー：283kcal  塩分：3.3g

ライスペーパーでサラダ・お肉・ご飯を包むだけの簡単肉巻きおにぎり！大根おろしが入った特製のさっぱりダレをつけて食べる一品です。恵方巻きの代わりとしてもおすすめです！

【ケンミン食品直営店 健民ダイニングシェフのレシピ】

ライスペーパーは、野菜やお肉を巻くだけでなく、お寿司のようにお米を巻いてもおいしく食べられます。お弁当箱のようなBOXに詰めると見栄えもばっちりですよ！

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 1人前

ケンミン ライスペーパー：1枚	七味唐辛子：約10振り
牛肉（すき焼き用）：1枚	タレ
塩（牛肉用）：少々	大葉：2枚
万能ねぎ：5g	ミニトマト：2個
レタス：30g	醤油：小さじ2（12g）
ごはん	お酢：小さじ1/2（2.5g）
温かい白ご飯：100g	砂糖：小さじ2/3（2g）
濃口醤油：小さじ1（6g）	
ピリ辛大根おろし	
大根おろし：10g	

作り方

- (1)
ねぎは小口切りにしておく。
レタスはライスペーパーで巻けるぐらいの大きさにちぎり、水洗いをしたあと水気をしっかり切っておく。
- (2)
【牛肉】
牛肉は約80gのお湯でサッとゆで、塩を少々振っておく。
- (3)
【ご飯】
温かい白ご飯に濃口醤油を合わせ、しっかり混ぜておく。
- (4)
【ピリ辛大根おろし】
大根おろしが赤くなるまで七味を加える。
- (5)
【タレ】
大葉・ミニトマトはみじん切りにしてボールに合わせておき、ピリ辛大根おろしを半分加えておく。
- (6)
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）
柔らかくなり始めたら引き上げる。

ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (7)
【巻き方】
ライスペーパーをひし形に置く。
- ピリ辛大根おろし 万能ねぎ レタス 牛肉 ご飯を順番にのせる。
ライスペーパーの下を折りたたむ。
ライスペーパーの左右を折りたたむ。
ライスペーパーの手前からしっかり巻いていく。
- (8)
3等分にカットして、お皿に盛り付け残りのタレを添える。