





## 母の日の簡単レシピ ライスペーパーでブーケサラダ



 調理時間：20分  調理法：まな板で  カロリー：100kcal  塩分：0.7g

ポテトサラダと生ハム、お好みのサラダでお子さまも簡単にできます。母の日や記念日におうちパーティー・おもてなしにオススメ！初めての方におススメのブーケサラダのレシピです。材料も極力シンプルに、くるくる巻いたり、くしゅっとしわを寄せると簡単にお花のようにかわいくなり、野菜もしっかり食べられます。

母の日は...

毎月5月の第2日曜日と決まっており、母親に感謝の気持ちを伝えて労う日。母の日に送るプレゼントで代表的は「カーネーション」が定着している。特に赤いカーネーションの花言葉は、「母への愛」・「母の愛」・「純粋な愛」などがあり、他の色のカーネーションに比べて、直接的な母親への想いが込められている。

### 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 6個分

ケンミン ライスペーパー：3枚  
中に包む具材  
水菜：1束  
ポテトサラダ：180g（約小鉢2杯分）  
生ハム：6枚  
かいわれ大根：適量

お好みでトッピング  
スライスチーズ：3枚  
人参：1/3本(30g)  
ミニトマト：6個

## 作り方

- (1)  
今回使う食材です。
- (2)  
生ハム1枚を半分にカットする。  
【生ハムのカーネーション】  
フリルを入れて上半分をふんわり広げて置く。（2個作ります）  
【生ハムの薔薇】  
端からくるくると巻く。（2個作ります）
- (3)  
にんじんは薄く輪切りしてお皿にのせる。  
水を少しかけて軽くラップをし、電子レンジで加熱する【500W：20秒】。  
粗熱をとっておく。
- (4)  
チーズ・にんじんをお花の型抜きで抜いておく。  
ミニトマトをスライスする。  
水菜を葉先から7cmくらいの長さでカットする。
- (5)  
ライスペーパー1枚を水にサッと浸して硬めにもどす。  
ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (6)  
ライスペーパーを三角形になるように半分にカットする。
- (7)  
もどしたライスペーパーを三角形に置く。  
上に水菜・6等分にしたポテトサラダ（30g）・かいわれ大根をのせる。  
上側にお花のチーズ・にんじん・ミニトマトを並べ、生ハムカーネーションを2つ重ねて置く。  
ライスペーパーを手前側から向かい側に折りたたみ、三角形を作る。  
ライスペーパーの左端から折る。  
ライスペーパーの右端から折り返す。ブーケのような形になったら完成。
- (8)  
巻き終わったら、型抜きしたチーズを置くとさらにかわいいブーケになります。