

ぷにぷに可愛い ちんあなごのハッピー生春巻き



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：70kcal 🧂 塩分：0.5g

ぷにっと可愛いライスペーパーを使ったちんあなご 見た目が可愛く、食卓が楽しくなる一品です！

ライスペーパーで野菜を包み、細長い形に巻いてチンアナゴに見立てます。中はシャキシャキ、外はもちもちで、食感も楽しめるので、お子さまから大人まで楽しめます。

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。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（1個分）

ケンミンライスペーパー：1枚 のり：適量
はんぺん：1枚
にんじん：1/2本
千切り野菜：適量

作り方

- (1) はんぺんは3cmに切り分け、薄くスライスする。
【模様ちんあなご】
ちんあなごの目・口・模様用に、のりを丸く切ってはんぺんに張りつける。
【シマシマちんあなご】
にんじんを薄くスライスし、塩ゆでしておく。
- (2) 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。
- (3) 【模様ちんあなごの巻き方】
はんぺんをのりが付いている部分を下にしておく。
はんぺんの上に千切り野菜を置く。
【シマシマちんあなごの場合】
はんぺんをにんじんと同じ幅にカットし、交互に並べる。
- (4) ライスペーパーで包み、頭の部分を手で少し丸みをつけたら完成です。
- (5) 竹串を刺すと、ぐにゃつとにならないので食べやすくなります。
- (6) お好みのつけだれやドレッシングなどでお召し上がりください。
・スイートチリソース
・レモンドレッシング