

ベジタブル生春巻き

ごま油風味のいろどり野菜の生春巻き



材料(4人分)

ライスペーパー	……	8枚
<肉そぼろ>		
豚ひき肉	……	100g
おろししょうが	……	小さじ1
砂糖	……	小さじ2
みそ	……	小さじ1
しょうゆ	……	小さじ1
塩	……	少々
<ナムル>		
にんじん	……	1/2本
ほうれん草	……	1束
もやし	……	1袋
ごま油	……	大さじ11/2
塩	……	少々

作り方

- 1 肉そぼろを作る。鍋に塩をのぞく全ての材料を入れ、炒りつける。塩少々で調味する。
- 2 にんじんは5cm長さの拍子切りにして、さっと茹でる。水をきり、温かいうちにごま油で和え、塩少々で調味する。
- 3 ほうれん草は、ゆでて、水気を絞り、5cm長さに切る。ごま油大さじ1と塩少々で和える。
- 4 もやしは、ゆでて、水気をきる。ごま油大さじ1と塩少々で和える。
- 5 ライスペーパーを戻す。厚手のクッキングペーパー9枚を水に浸して軽く絞っておく。クッキングペーパーの上に水にくぐらせたライスペーパーを重ね、その上にクッキングペーパーを重ねる。ライスペーパーをクッキングペーパーで挟むように交互に重ねる。
- 6 重ねた5をひっくり返し、一番上のクッキングペーパーを取り除き、ライスペーパーにレタス、1～5を彩りよくのせて巻く。
- 7 食べやすい大きさに切って皿に盛りつける。
・クッキングペーパーは厚手のものを使いましょう