

生野菜たっぷりの生春巻き

【材料】

●生春巻きの皮 ●レタス、キュウリ、ミニトマト、ニンジンなどの生野菜 適量 ●ゆでエビ、ハム、魚肉ソーセージ、カニ風味かまぼこ、チーズ、ツナのマヨネーズ和えなど 適量 ●スナック菓子 適量

<スイートチリソース> ●ミニトマト 4個 ●みりん 大さじ3

●砂糖 大さじ1 ●酢 大さじ2 ●片栗粉 小さじ1 ●おろしにんにく 小さじ1/2 ●塩 さじ小 1/2 ●豆板醤 少々 (お好みで)

<のりブオイル> ●のりの佃煮 大さじ1 ●EV オリーブオイル 大さじ2

<みそマヨ> ●みそ 大さじ1 ●マヨネーズ 大さじ2



【作り方】

1. ミニトマトをみじん切りにして、小鍋にスイートチリソースのすべての材料を入れ、まだ点火をしないで、片栗粉が溶けるように良く混ぜる。

2. 次に、点火して、混ぜながら弱火で3分ぐらい煮たら、スイートチリソースの完成。

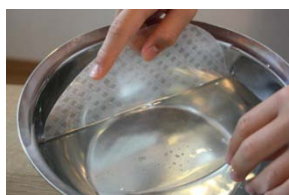


3. のりブオイルやみそマヨは、各分量を混ぜれば完成。

4. 次は生春巻きの具の準備。レタス、キュウリ、ニンジン、ハムは千切りに。ミニトマトは半分に切る。

5. 野菜以外の具材も、包みやすい大きさに切る。

6. 大きなボウル (フライパンや鍋でもOK) にぬるま湯を入れ、皮をサッとくぐらせる。



7. 皮は少し水を切り、濡れた状態で、かたいままで良いので、平らなトレー (プラスチックまな板や大きい皿など) の上に置く。

8. 皮の上に生野菜と好きな具材 (スナック菓子、エビ、ツナマヨなど) をのせる。春巻きの皮を人間の顔に見たてて、生野菜を口のところに、ミニトマトとエビを目のところに置く。巻いた後、ミニトマトとエビの赤が透き通って見えてキレイ。



9. 硬かった皮は柔らかくなっているので、手元の皮をつまんで、まず具をくると包んで、次に左右を折り込む。



10. 後はくるくるっと最後まで巻くだけ。ミニトマトが見えてるね。



11. それぞれに、お好みのディップをつけて食べる。スプーンでディップをすくって、春巻きにつけながら食べると食べやすい。