

●作ってみませんか【平成 23 年 3 月 1 日号】

生春巻き

燕市食生活改善推進委員協議会 分水分会

半透明の皮から中の具材がカラフルに見える

生春巻き。もてなしの一品や祝い事にぜひどうぞ。

●材料(4人分)

生春巻きの皮(直径22 cmくらい)6枚・

にんじん1/2 本・塩少々・A(酢大さじ1/2・砂糖大さじ1/2)・えび3 尾・B(酒大さじ1・

塩少々)・きゅうり1 本・レタス菜80g・カマンベールチーズ3/4 個・しその葉12 枚・薄

切りハム3枚・スイートチリソース適量

●作り方

①にんじんは千切りにし、ふり塩をして軽くもみ、水気を絞ってAで下味をつける。／

②えびは背わたを取り、Bとひたひたの水を加えてゆで、厚みを半分にする。／③き

ゅうりは千切り、レタス菜は1cm幅に切る。チーズは12 等分に切る。／④えび入り生

春巻きを3本作る。生春巻きの皮をさっと水にくぐらせて広げ、少し柔らかくなったら

手前にしその葉2枚、きゅうりとレタス菜と水気をきった①のにんじん1/6 量、②のえ

び、チーズを各2片ずつのせ、きつめに巻く。／⑤ハム入り生春巻きを3本作る。ハ

ムを半分に切り、④と同じ要領で巻いて作る。／⑥食べやすい大きさに切って器に

盛り、あればスイートチリソースを添える。

