



このコーナーのレシピは
ホームページに掲載して
います!

ママの晴れごはん

検索

<http://www.khamashima.co.jp>

完成イメージ

ママの
晴れごはん☀
- 野菜が好きななるレシピ集 -

巻いたら
こうなるよ!



のっけて巻くだけ!! 野菜woくるくる そーめん生春巻き

【基本の材料】

材料(4人分)	分量	切り方・下ごしらえ
生春巻きの皮 (ライスペーパー)	1袋	
そうめん	1束	茹でて塩少々とごま油少々で和えておく
鶏胸肉	1枚	塩と酒をふり、ふわっとラップをして電子レンジで片面600w 3分、裏返して3分。火が通っていない場合は様子を見ながら1分ずつ加熱し、火を通す。3~5mm厚さに切っておく。
エビ	12尾	塩と酒をふり茹でる(3尾×4人)
サーモン	8枚	刺身用(2枚×4人)
カニカマ	4本	半分に切る(1/2本×2本×4人)
玉ねぎ	20g (又は大さじ1)	みじん切りにし、水にさらすか、お湯に通して水気を切る
醤油	大さじ1	【ベース】は全て混ぜ合わせておく
味噌	小さじ1	
ケチャップ	小さじ2	※塩味や甘味は、使う味噌やジャムによって変わるのでお好みで調整してください。
マーマレード	大さじ2-3	
イチゴジャム	大さじ2-3	
キュウリ、赤パプリカ、黄パプリカ		各野菜は、7~8cmの長さに千切りにする
ニンジン、レタス、ミズナ		
アボカド(5mmの厚さに切る)		

【ソース】

【具】

・作り方・

- 生春巻きの皮をサツと水にくぐらす。
- 皮の手前に、鶏胸肉を2枚横に並べ、その上に千切りの野菜をのせる。
- 皮の手前を持ち、具材を包み込むように皮を巻く。両端を内側に折り曲げ、更に巻く。
- ソースを作る。



※少しきつめに巻いた方が、食べるときに具材がばらけにくいです。
※お父さんが、巻きづらい場合は具材を乗せてクルクル巻いて最後にライスペーパーの片方だけ折り曲げるのもOK!!

爽やかな酸味タイプ
ベース + マーマレード

フルーティーな甘さタイプ
ベース + イチゴジャム

アレンジ



スライスチーズやクリームチーズなどを巻いてもグッド!

今回
使用した

生春巻きの具

今回は、暑い夏にぴったりの涼しげな生春巻きを作りました。色とりどりの野菜と夏の定番そうめんをエビなどの具材と一緒にクルクル巻いたら出来上がり。
ソースは、爽やかな酸味のマーマレードソースとフルーティーな甘味のイチゴジャムのソースです。
他にも、ごまポン酢やマヨネーズなどいろいろなソースにチャレンジしてみるのも楽しいですよ。
お子さんも一緒に楽しんで作ってみてくださいね。みなさんの作った生春巻きのお写真、お待ちしております。



前田 茂子

濱島印刷株式会社代表取締役専務
子育て発達支援コーディネーター・フードコーディネーター

写真募集

このコーナーのレシピを作った写真を募集しています!

ご応募いただいた作品は、本誌やHPに掲載させていただくことがあります。
料理の写真に①お名前(ペンネーム)②ご住所③電話番号を添えて下のメールアドレスまでお送りください!



Bon
appetit!

Bon
appetit!