



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社自慢の品「極まぐろのたたき」を使った 極まぐろのたたきの生春巻き



一人あたりのエネルギー <b>176kcal</b>	食塩相当量 <b>2.0g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (3人分)

当社自慢の品 極まぐろのたたき  
..... 1パック(120g)  
ライスペーパー.....6枚  
きゅうり.....1/2本  
長芋.....150g  
大葉.....6枚  
A 海鮮丼のタレ(商品に添付).....1袋  
きざみねぎ(商品に添付).....10g  
練りわさび.....小さじ1/4

### ■作り方

- ①長芋は約1cm幅の拍子木切りに、きゅうりは縦6等分に切る
- ②ライスペーパーをぬるま湯にさっとくぐらせ戻し、大葉、まぐろのたたき1/6ずつ、きゅうり、長芋をのせ、ライスペーパーの左右を折り込み手前から巻き、6本つくる
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、タレを作る

cooking memo