



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.



## ちょっとしたおもてなしやお祝いに お手軽 生春巻き



一人あたりのエネルギー <b>199kcal</b>	食塩相当量 <b>1.7g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

ライスペーパー……………4枚  
市販の春雨サラダ……………150g  
リーフレタス……………4枚  
むきえび……………6尾  
にら……………4本  
スイートチリソース……………20g

### ■作り方

- ①リーフレタスはひと口大にちぎる
- ②えびは茹でて冷まし、背中から包丁を入れ2枚のそぎ切りにする
- ③まな板に濡らした布巾かクッキングシートを敷く
- ④パットに水を用意し、ライスペーパーをさっとくぐらせ、まな板の上に乗せ10秒程度待つ
- ⑤④の上にリーフレタスと春雨サラダをのせ手前から1回巻く
- ⑥⑤の左右を折り込み、奥に切り口を上にした②を並べ、にらを挟んで奥まで巻く

cooking memo