



料理研究家 きじまりゆうた 考案レシピ 『とちまち生春巻き』

<分量(作りやすい量)>

- ・生春巻きの皮 ……8 枚
 - ・そうめん ……50g
 - ・牛ロースしゃぶしゃぶ用 ……8 枚
 - ・ビーツ ……100g
 - ・長芋 ……50g
 - ・スイートコーン ……適量
 - ・お好みの葉野菜
(本レシピではサニーレタス 8 枚、細ねぎ 4 本、大葉 8 枚を使用)
 - ・塩 ……少々
 - ・サラダ油 ……少々
- A 酢 ……大さじ1
砂糖 ……大さじ1/2
- B めんつゆ(3 倍) ……大さじ1
米油 ……小さじ1
- C ジャム ……大さじ2
酢 ……大さじ2
塩 ……小さじ1/2
輪切り唐辛子 ……適量

<作り方>

- ① 食材の下ごしらえをする。
ビーツは千切りにしてサッと茹で、A を絡めてしばらくおく。
そうめんをゆでて水にとり、水気を絞って B を絡めておく。
牛肉はしゃぶしゃぶして水に取り、塩を振る。
長芋は棒状に切る。スイートコーンは茹でて、大きめに切る。
- ② C を混ぜてスイートチリソースを作る。
- ③ バットなどに水と油を混ぜ、生春巻きの皮をくぐらせる。
- ④ ツルツとした面を下にして、まな板に載せる。手前を少しあげて具材を載せる。
手前からキュッときつく巻き、両脇を内側に折りたたみ、そのまま巻ききる。
食べやすい大きさに切る。