

■ 4人分

えびと野菜の生春巻き

材 料

ライスペーパー(小)	8枚
春雨又はビーフン	20g
えび(小さめ)	6尾
きゅうり	1本
青じそ	4枚
サニーレタス・レタス等	2枚

【生春巻きのたれ〜チリマヨ〜】

マヨネーズ	大さじ2
スイートチリソース	大さじ2

【生春巻きのたれ〜ベトナム風〜】

水	大さじ2
ナンプラー又は醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢又はレモン汁	小さじ1
おろしにんにく・赤唐辛子	
ねぎのみじん切りお好みで各少々	

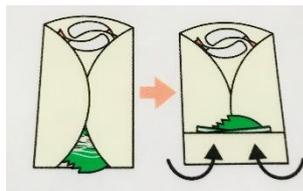
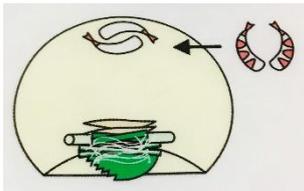
所要時間 30分

作り方 ■ 下準備

- ・春雨は熱湯で3〜4分ゆで、冷水にさらして水気を切る。
- ・えびは、殻つきのまま1〜2分程度塩ゆでにし、殻をむいて縦半分に切り、背わたを取る。
- ・きゅうりは板ずりし、細切りにする。
- ・青じそは縦半分に切る。
- ・レタスは細切りにする。
- ・生春巻きのたれの調味料を器に混ぜ合わせておく。

■ 作り方

- ① ライスペーパーを水にサッとくぐらせ、まな板に広げる。
- ② 手前にレタス・きゅうり・春雨・青じそをのせ、きつめに一巻きしたら左右を内側に折り、えびの赤い方を下に向けて置いて、さらにしっかりと巻く。



- ③ 生春巻きを器に盛り、生春巻きのたれ又は、スイートチリソースを添える。

memo

Check Point

ライスペーパーは、水を吸い過ぎるとやわらかく破れやすくなるので、全体をさっと濡らす程度で引き上げるのがポイントです。

巻くのに慣れたら具をたっぷり入れ、きつめに巻くとお店のような仕上がりに♪

■ 4人分

所要時間 20分

作り方

- ① ボウルやポリ袋に、1人4切れに切った鶏肉、しょうゆ・酒を入れ、手で揉み込み10分つけ込む。片栗粉・小麦粉を加え、手でまんべんなくもみ込む。
- ② 器にAの材料を混ぜ合わせ、砂糖を溶かす。
- ③ 170～180℃位に熱した油で、色よく3分くらい揚げる。器に生野菜・唐揚げ盛り、熱いうちに②のソースをかける。

材料

鶏もも肉	600g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ4
小麦粉	大さじ1.5
【絶品ネギソース】	
A 砂糖	24g
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
水	小さじ2
ごま油	小さじ1
ねぎ(みじん切り)	1/4本
しょうが(みじん切り)	1/2片(5g)
お好みの生野菜	適量

Check Point

揚げたての唐揚げに、ネギソースをかけると味がよくしみこみます。

レタスのオイスター炒め

■ 4人分

材料

レタス	1個(約300g)
サラダ油	大さじ1/2
【合わせ調味料】	
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ・酒	各小さじ1
ごま油	小さじ1/2
白ごま	適量

作り方

- ① レタスは一口大にちぎり、冷水にしばらく浸して水気をしっかりきる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を強火でサッとしんなりするまで炒める。【合わせ調味料】を加えて全体にからめ、すぐ器に盛って白ゴマをふる。

所要時間 10分

Check Point

レタスは強火でサッと炒めましょう。