

～やまぐち食べきりアイデア～

# タイ風生春巻き



(2人前)

## ○食材

- キャベツの外葉、芯 (2枚)
- サニーレタス (4枚)
- ライスペーパー (4枚)
- エビ (4本)

## ○合わせタレ

- しょうゆ (60cc)  
※ニョクナムでも可
  - 砂糖 (5g)
  - 酢 (5cc)
  - ねりゴマ (大さじ1)
  - トウバンジャン (小さじ1)
  - ゴマ油 (10cc)
  - おろしニンニク (小さじ1)
- (経費目安 320円)

## <作り方>

- 1 ライスペーパーをぬるま湯に浸け、湿らせたペーパータオルなどで挟んでおく
- 2 キャベツの外葉を1cmくらいの幅できざみ、芯は細切りにする
- 3 湯を沸かし、それに塩を少々加え、キャベツの芯、外葉の順で茹でる
- 4 エビのワタを取り、串刺しにして、湯に塩(分量外5g)を加え3分間茹でる
- 5 ライスペーパーを広げ、レタス、キャベツ、エビを添えて巻くと、完成  
これに、合わせタレを付けて食す



## 【アイデア発案者】

やまぐち食べきり協力店: キッチンあさくら  
(山口市熊野町933-7/TEL 083-922-5363)

春巻きは、何を巻いてもOK!!  
刺身の残りものでも、ソーセイジでも、  
野菜を増やしてヘルシー巻きにしてもOKです。

