

ポン酢でさっぱり!

かつおとたっぷり薬味の和風生春巻き



材料(2人分)

かつお(刺身用)・・・150g(8切れ) オリーブ油・・・・・・ 小さじ1
みょうが・・・・・・・・・・・・・・ 2本 ライスペーパー・・・・・・ 4枚
大葉・・・・・・・・・・・・・・ 6枚 ポン酢しょうゆ・・・・・・ 適量
貝割れ大根・・・・・・ 1/3パック いらごま(白)・・・・・・ 適量
にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 2かけ マヨネーズ・・・・・・ 大さじ2
生姜・・・・・・・・・・・・・・ 1片 わさび・・・・・・ 小さじ1/2～

- 1 みょうがは縦半分に切って斜め薄切り、大葉は千切り、貝割れ大根は根を切落して半分の長さ切る。にんにくは輪切りにし、フライパンにオリーブ油を入れてカリっとするまで炒める。
- 2 生姜はすりおろしてボウルに入れ、1を加えて混ぜ合わせる。
- 3 ライスペーパーをポン酢しょうゆに浸し、まな板の上を広げる。柔らかくなったら、ライスペーパーの手前側に2を1/4量のせ、ひと巻きする。かつお2切れもせて、両端を折り込み手前から巻き、表面に白ごまをまぶす。同様にあと3本巻く。
- 4 マヨネーズとわさびを混ぜ、ディップソースを作って添える。

※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

ライスペーパーは、ふやけ過ぎないように1枚ずつ戻して使しましょう。かつおもポン酢にくぐらせてから巻くと、よりしっかりと味が染み渡ります。