

金糸瓜と中華くらげの生春巻き



材料（4人前）

金糸瓜 … 200g
中華くらげ（惣菜用） … 200g
キュウリ … 60g
パプリカ（赤） … 20g
サニーレタス … 4枚
ライスペーパー … 4枚

※調味料

塩 … 小さじ 1/2
うま味調味料 … 小さじ 1/3
薄口醤油 … 小さじ 1/2
砂糖 … 少々
ゴマ油 … 適量
煎りゴマ … 適量

※タレ

ポン酢 … 120cc
ゴマ油 … 小さじ 1
ラー油（お好み） … 適量

作り方



1. 金糸瓜をカットし、タネをとります。



2. キュウリ・パプリカは長さ5～6cm幅2mmの千切りにし、中華くらげ・サニーレタスも用意しておきます。



3. 金糸瓜を食感が残る程度にお湯でボイルします。その際、菜種油（サラダ油でも可）を入れると口当たりが良くなります。



4. 水にさらしながらほぐし、水気をしっかりと切ります。



5. ボウルに金糸瓜を入れ、調味料で味をつけておきます。



6. ライスペーパーは両面を水に浸けます。両側からはみ出すようにサニーレタスを置き金糸瓜・中華くらげ・キュウリ・パプリカを入れ、手前から締めながら巻きます。



7. 両端が長くなるよう6つにカットし、長い生春巻きを皿の中心に、残りを周りに盛り付けます。

※タレをつけてお召し上がりください。

いしかわを食べよう!
JAグループ石川プレゼント

石川の鉄人が教える



JAグループ石川