



## 6/16 (木) お家で簡単ベトナム風生春巻き (ロク・ホンチュウさん)

(材料4本分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

にんじん：60g

サニーレタス：20g

大葉：8枚

カニカマ(ロングタイプ)：2本

ライスペーパー：4枚

(タレ)

A { スイートチリソース：大さじ2  
マヨネーズ：小さじ1B { ごまドレッシング：大さじ2  
テンメンジャン：小さじ1

- ① 鍋に湯を沸かし、洗ったもやしを入れて、4～5秒サッと茹で、ザルに上げて、すぐ冷水でさらし、しっかりと水気を切る。カニカマは2等分して、にんじんは細切りにする。サニーレタスは洗って水気をよく切り、小さくちぎる。具材はそれぞれ4つに分けておく。
- ② タレを作る。ボウルにAを混ぜ合わせて、小鉢に盛る。別のボウルにBを混ぜ合わせて、別の小鉢に盛る。
- ③ キッチンペーパー(又は清潔なふきん)を水で濡らして、よく絞り、乾いたまな板の上に広げる。
- ④ 大きめのボウルに水をはって、ライスペーパー1枚をサッとくぐらせ、ざらざらした面を上側にして③の上に広げ、まな板の手前に、ライスペーパーが少しはみ出すように置く。
- ⑤ ④のライスペーパーの上に、大葉2枚をのせ、①のもやし、にんじん、サニーレタスを置いて、しっかり1回巻き、左右を内側に折って、カニカマを中央に置き、隠れるまで巻く。同様にあと3本巻く。
- ⑥ ⑤をお好みの長さに切って器に盛り、②のタレを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。