

見た目も華やかな生春巻き。  
つけだれにえごまの葉をちらして食べるのも◎

食欲をそそる彩り豊かな具材を包んで



## 01 | えごま入り生春巻き

### 材料 (2人分)

・えごまの実 <sup>※</sup> …… 大さじ 1	■つけだれ
・えごまの葉 …… 3枚	・レモン汁 …… 大さじ 1
・生春巻きの皮 …… 6枚	・ナンプラー …… 大さじ 1
・とりささみ …… 1本	・はちみつ …… 大さじ 1
・えび …… 6尾	・赤唐辛子 …… 小さじ 1
・レタス …… 50g (2~3枚)	<small>(小口切り)</small>
・もやし …… 1/3袋	<small>*すべての材料を混ぜる</small>

1. 熱湯にささみとえびを入れて茹でます。ささみは割いて、えびは皮をむいて背ワタをとり、縦半分に切ります。
2. もやしは茹でておきます。レタスとえごまの葉は一口大にちぎります。
3. えび以外の具材をボウルに混ぜておきます。
4. 生春巻きの皮を水にくぐらせ、やわらかくになったら取り出しお皿に広げます。えび以外の具材をのせて一巻きし、その後えびを2尾ずつ並べ、両側を折りたたみながら巻き上げます。