



第 12 回世界のすてきな朝ごはん (ベトナム) ～生春巻き～



エネルギー…142kcal

たんぱく質…8.9g

炭水化物…16.6g

脂質…5.3g

(1 本分 110g)

Point

生春巻きの皮はすぐにやわらかくなるため、さっと水にくぐらせたらすぐに具をのせて巻くと、巻きやすくきれいに仕上がります。

皮だけをまとめて戻したりせず、1枚ずつ戻しては巻くを繰り返して仕上げるとよいです。

材料(2人分)

豚肉 100g, エビ 100g, 春雨 50g, レタス 4 枚, きゅうり 1 本, ミニトマト 4 個,
ライスペーパー4 枚, チリソース又はニョクマム

作り方

1. 豚肉とエビを茹でる。春雨は戻して、食べやすい大きさに切っておく。
2. レタス、きゅうり、トマトをライスペーパーの大きさに合わせて切る。
3. ライスペーパーの表面を軽く水で濡らす。
4. ライスペーパーに具材をのせて巻き、器に盛って完成です。
5. スイート・チリソースやニョクマムをつけていただく。

参考文献：知っとこ！制作スタッフ「知っとこ！世界の朝ごはん おいしいレシピ集」p.90

・「いろいろな国の料理をつくってみよう」

<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/worldculture/recipe/vietnam2/>