

紫キャベツの 彩り生春巻き

キャベツのレンピ



野菜たっぷり、彩りも鮮やかな生春巻き

材料（作りやすい量）

紫キャベツ……3枚	<ナンプラーソース>
アボカド………1個	ナンプラー… 大きじ2
キュウリ………2本	トウガラシ(輪切り) 1本
むきエビ………6尾	A レモン汁…… 小さじ1
生春巻きの皮…6枚	砂糖 …… 小さじ1
	<スイートチリソース>
	市販のスイートチリソース
	……大きじ3

下ごしらえ

鍋に湯を沸かし、背ワタを取り除いたエビをゆでて、背中から包丁を入れて2枚にそぎ切りにする。

作り方

- ① 紫キャベツとキュウリは千切りにする。アボカドは薄切りにする。
- ② 大きめのボウルにたっぷりのぬるま湯を入れ、生春巻きの皮を1枚につき30秒ほどつけて戻し、まな板の上に置く。
- ③ (2)の手前にエビの表面を下にして2切れ並べ、(1)のキャベツ、キュウリ、アボカドを1/6ずつ乗せる。
- ④ 手前の皮を具にかぶせるように巻き、左右の皮を内側に折り、手前から転がして巻き付けながら包む。これをあと5本作る。
- ⑤ (4)を食べやすい大きさに切り、器に盛り、【A】を混ぜ合わせたナンプラーソースとスイートチリソースなどお好みのソースを添える。