

「フリーダム」とエビの バジル生春巻き

キュウリのレンピ



ヘルシーで、鮮やかな緑色と
しゃきしゃき感が爽やか。

材料 (2 本分)

キュウリ「フリーダム」…… 1 と 1/2 本
ゆでエビ……………8 尾
バジル……………6 枚
生春巻きの皮……………2 枚
スイートチリソース(市販のもの)…適量

下ごしらえ

洗った「フリーダム」をまな板に置き、塩をふって板ずりする。水洗いして、上下を切り落としておく。大きめのフライパンに生春巻きの皮を戻すぬるま湯を用意する。

作り方

- ① エビは軽く水洗いする。腹側に縦に包丁を入れ、開いておく。
- ② 「フリーダム」は斜めにスライスして千切りにする。
- ③ 生春巻きの皮はサッとぬるま湯にくぐらせ、まな板などに広げる。真ん中よりやや手前に(1)を表面が下になるように4枚並べ、その上に(2)とバジルを半量ずつのせる。きつく一回転させて両端を内側に折り込み、くるくると端まで巻いて包む。もう1本も同じように作る。
- ④ 1本を3～4等分に切って盛りつける。スイートチリソースを添える。