

カテェネ 農食ツアーリズム 「レタス」を使ったレシピ



レタスの生春巻き

レタスが春巻きの皮に！
シャキシャキ食感を楽しむ
ヘルシーメニュー



●おいしく作るポイント●



POINT 1

根元から葉先にかけて麺棒でゆっくりとのばします



POINT 2

レタスを根元から折りたたむようにして、きつめに巻きます

〈材料（2人分：8本分）〉

- レタス 4枚
- 鶏ささみ 2本
- 酒 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- きゅうり 1本
- もやし 2/3袋
- 万能ねぎ 適量
- 大葉 4枚
- 白身魚の刺身 8枚

チリマヨソース

- スイートチリソース 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ1

ニョクチャムソース

- ナンプラー 大さじ1
- レモン汁 大さじ1
- 水 大さじ1
- 砂糖 大さじ1・1/2

〈作り方〉

- 1.レタスは1枚ずつはがして縦半分に切り、麺棒でのばす (Point1)
- 2.鶏ささみは耐熱容器に入れ、酒と塩を振る。ふんわりラップをして500~600Wのレンジで2~3分加熱し、そのまま冷ます。粗熱が取れたら細かく裂いてすじを取りのぞく
- 3.きゅうりは千切りに、もやしと万能ねぎは20秒ほど熱湯で茹で、ざるにあげておく
- 4.レタスの根元を手前に置いて、鶏ささみ・もやし・きゅうりの順にのせてしっかり巻き (Point2)、万能ねぎで結んでとめる。大葉・白身魚の刺身・きゅうりも同様に巻き、万能ねぎで結んでとめる
- 5.4を器に盛り、それぞれ混ぜ合わせたチリマヨソース、ニョクチャムソースを添える