

# うまいレシピ

リーフレタスの大量消費にも

## リーフレタスで生春巻き



ライスペーパーの代わりにリーフレタスを使用した、オシャレな生春巻きです。作り置きもできて、カラフルな色合いなのでホームパーティーのメニューにも。リーフレタスをたくさん使って、中に巻く具材はアボカドや茹でたエビなどお好きなものを！



### 生春巻き3本分

中に巻く具材は水分の少ないものを

- リーフレタス 大3枚 小3枚
- サラダチキン 1パック
- 人参 1/2本
- きゅうり 1/2本
- 紫玉ねぎ 1/2個
- カニカマ 4本
- 塩少々
- スイートチリソース 適量
- ごまドレッシング 適量

1. 人参、きゅうりは千切りにする。紫玉ねぎは千切りにして水にさらし、水分をよく切っておく。サラダチキンは5mm幅の細切り、カニカマは手で細かく裂く。
2. 【リーフレタスを茹でる】熱湯に塩を入れ、リーフレタスの大きめの葉3枚と小さい葉3枚を入れてしんなりしたら冷水に取り、水気を絞る。(巻けるくらいの柔らかさになったらOKです)キッチンペーパーでレタスをはさみ、水分を拭き取る。
3. 【リーフレタスで具を包む】リーフレタスの茎側が手前になるように置き、大きい葉の上に小さい葉を重ね(小さい葉は大きな葉の補強)カニカマ・チキンサラダ・人参・きゅうり・紫玉ねぎをのせ、手前から奥に巻き途中で左右を折りたたんでロール状にする。 ※やぶけない程度に、出来るだけしっかり包む。
4. しばらくキッチンペーパーの上で水気を切り落ち着かせる。ラップで1本ずつ包み、盛り付け前に1/3に切る。お好みのソース(スイートチリソース等)をつけてお召し上がりください。

