



春キャベツの生春巻き

— 2人分 —



ライスペーパー	2枚	ホイシソース	小1
春キャベツ	2枚	ピーナツバター	大2
にんじん	1/4本	水	適量
アボカド	1/2コ	ナッツ類	適量
ミント	適量	(くるみ・カシューナッツ・アーモンド)	
エディブルフラワー	適量	スイートチリソース	適量
レモン果汁	1/8コ		
アマニオイル	適量		
(好きなオイルでOK)			
塩	少々		

HP


<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

作り方

- 1 キャベツを半分に切り、繊維に対して垂直に千切りにする。
- 2 切ったキャベツをボウルに入れて軽く塩をふり、レモン果汁、アマニオイルを入れなじませる。
- 3 にんじんは千切り、アボカドは縦に4分の1の大きさに切る。
- 4 水を入れたボウルにライスペーパーをひたす。 **POINT**：あまりひたしすぎないこと
- 5 少し硬いくらいでライスペーパーを引き上げ、水で濡らしたペーパーで湿らせる。
- 6 ライスペーパーにキャベツをのせて軽く巻き、アボカド、にんじん、エディブルフラワーをのせて、両端をたたむように織り込んで、しっかりと力を入れて巻く。
- 7 6を半分に切って皿に盛り付け、飾り用の花とミントを散らせば完成。

市販のスイートチリソースや、お好みのソースをこけてお召し上がりください!!



ソースき 作ろう

※ナッツざくざくホイシソース※

ホイシソースとは：広東風のおま味噌のこと。

器に砕いたナッツを入れ、ホイシソース、ピーナツバター、水を混ぜたら完成。



今回の食材 春キャベツ

特徴

葉が柔らかく、水分が多い。また、甘みも強いので生で食べても美味しい。

旬

今の時期から5月上旬まで。

見分け方

芯が小さく、巻きが柔らかく緩やかなもの。濃い緑色で艶と張りのあるもの。

