

QUEEN'S RECIPE from



Instagram



そらめん生春巻き

材料 6本(2~3人分)

小豆島手延べそうめん……2束
ライスペーパー……………6枚
鶏ささみ……………2本
塩、こしょう……………少々
酒……………小さじ1
紫キャベツ……………1/8個
赤パプリカ……………1/4個
黄パプリカ……………1/4個
にんじん……………1/2本
きゅうり……………1本
青しそ……………12枚

◎タレ

●ポン酢タレ

ポン酢……………大さじ1
ごま油……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
A コチュジャン……………適量
いりごま……………適量

●スイートチリソース

●ごまだれ

作り方(調理時間:約30分)

- 1 鶏ささみは筋を取り除いておく。耐熱容器に鶏ささみを並べて塩、こしょうをし、酒をふりかけて軽くラップをかけたら、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。
- 2 粗熱が取れたら食べやすい大きさに割いておく。
- 3 紫キャベツは千切り、パプリカ、にんじん、きゅうりは細切りにする。
- 4 そうめんは、表記時間通りに茹でる。流水でぬめりを取るように洗い、水気を切る。
- 5 ライスペーパーを水にくぐらせた後、まず、青しそを2枚並べ、②、③、④の具材をそれぞれ6等分し、それぞれ並べて巻く。同様に計6本作る。
- 6 ポン酢タレの材料Aを全て混ぜ合わせる。
- 7 ⑥、ごまだれ、スイートチリソースを添える。

彩りも可愛い!
食卓をオシャレに飾る
素麺アレンジレシピ!

〈レシピ使用商品〉
ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
小豆島手延そうめん