



玄米をイカした!! チーズ生春巻き

《岩崎 ひまりさん》

作 り 方

調理時間 60分

準備 玄米と黒米はさっと洗い、たっぷりの水に4時間以上浸水させる。

- 1 玄米と黒米、**A**を炊飯器に入れ、玄米1合分の目盛まで水を入れ、玄米モードで炊く。
- 2 人参を星型に型取り、残りは細い千切りにする。塩水(分量外)をかけ、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 3 ミニトマトとキャンディチーズは輪切りに、レタスはちぎっておく。
- 4 フライパンにごま油をひき、**B**を焼き、火が通ったらシュレッドチーズをのせ、ふたをして火を消す。
- 5 ライスペーパーに霧吹きで水(分量外)を吹きかけ、1~4で用意した材料と**C**を巻く。仕上げに側面部にも水を吹きかける。

Point

- アツアツのお肉にチーズを入れます。
- ライスペーパーは霧吹きで水を吹きかけて戻すと扱いやすいです。
- ライスペーパーは透けるので色々なデザインで楽しめます。

材 料 〈4人分〉

玄米	1合	
黒米	大さじ1	
A	牛乳	100ml
	さきいか	20g
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/2
水	適量	
B	豚ロース薄切り	120g
	醤油	大さじ1/2
	おろししょうが	小さじ1/2
シュレッドチーズ	100g	
ごま油	小さじ1	
人参	1/4本	
ミニトマト	4個	
キャンディチーズ	4個	
C	大葉	12枚
	レタス	2枚
	さけるチーズ	2本
ライスペーパー	4枚	

