



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>
125. きくらげのレタス巻き



材料(2人分)

ロメインレタス 2枚
乾燥きくらげ 5g
人参 4cm(25g)
スナップエンドウ 4本(25g)
ハム 2枚(25g)
錦糸卵 25g
針生姜 5g
塩 ひとつまみ
胡椒 少々
ごま油 小さじ1



<作り方>

1. 乾燥きくらげは、水で表示通り戻し、石付きを取って1分ゆでてせん切りにする。レタスは30秒ほどゆでてしんなりすれば水に落として水分を取る。スナップエンドウは筋を取り、塩ゆでしてせん切りにする。ハム、人参はせん切りにする。
2. ボウルに、レタス以外の材料を入れてよく混ぜる。
3. ラップにレタスの芯を手前に置き、2の半量を手前にのせる。両サイドを折り、同じ太さになるように、締めながらきつく巻き、ラップで形を整え10分ほど置く。
4. ラップを外し、4等分に斜めに切る。

ワンポイントアドバイス



- ・シャキシャキしたせん切り野菜のレタス巻き、歯ごたえが良く、いくらでも食べられます。
- ・きくらげや錦糸卵は、作り置きして冷凍しておくとう便利です。
- ・しっかり締めながら巻かないと、切った際に崩れてしまうので、注意しましょう。
- ・ロメインレタスなど、大きな葉のレタスを使うと巻きやすいです。

