

まぐろとサーモンの生春巻き

春野菜をたっぷり使った生春巻きです。

調理時間
20分

1人当り
205kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・サーモン 冊 (刺身用) 1/2冊
- ・サニーレタス 1枚
- ・アスパラガス (茹で) 2本
- ・マグロ 冊 (刺身用) 1/2冊
- ・セリ 1/4束
- ・アボカド 1/2個
- ・ライスペーパー 4枚



- A
- ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・豆板醤 少々
 - ・ごま油 少々

●作り方

- ① まぐろ、サーモン、アボカドはそれぞれ1cmの棒状に切る。
- ② サニーレタスは細切りにする。セリは半分の長さにする。
- ③ 生春巻きの皮はさっと水にくぐらせ、まな板にのせる。
- ④ サーモン、サニーレタス、アスパラガスの半量を皮の手前にのせ、きつく巻く。もう1本も同様につくる。
- ⑤ まぐろ、セリ、アボカドの半量を皮の手前にのせ、きつく巻く。もう1本、同様につくる。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、混ぜたAを添える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る