



野木町地産地消メニュー



③⑨ レタスの生春巻き

調理時間 10分



レタスのシャキシャキ感がおいしい。生野菜をたくさん食べて、ビタミン補給。

食材と旬

レタス 4月、5月、
10月～12月



【材料】

レタス
生ハム
ライスペーパー

【作り方】

- ① レタスを洗い、巻きやすい大きさにちぎる。水気を切っておく。
- ② 生ハムを用意する。
- ③ ライスペーパーをぬるま湯にさっとくぐらせ、皿に広げる。
- ④ ライスペーパーの手前側を2・3cm折り、レタスをのせる。
- ⑤ ライスペーパーの左右を折り込み、巻いていく。
- ⑥ 2/3 まで巻いたら生ハムをのせ、最後までライスペーパーを巻く。
- ⑦ 食べやすい大きさに切る。
- ⑧ お好みのドレッシングでお召し上がりください。

～ひとくちメモ～

蒸しエビや蒸し鶏、きゅうりやもやしなどお好みの具材を足して、いろんな種類の生春巻きが楽しめます。