

親子料理教室お持ち帰りレシピ

2026年7月28日

全て2人分（大人1人子供1人）

カラフル生春巻き

(111kcal/たんぱく質2.8g/脂質5.3g/炭水化物12.6g/塩分0.8g)

魚肉ソーセージ	1/2本
かにかまぼこ	4本
きゅうり	1/4本
人参	20g
紫キャベツ	30g
リンゴ酢	少々
ライスペーパー	2枚
マヨネーズ	大1
カレー粉	小1/2
ハチミツ	小1/4

- ①きゅうりと人参は5mm角程度の棒状に切り、人参はレンジで600w20秒加熱し、キッチンペーパーで水気を切っておく。紫キャベツは千切りにし、600w20秒加熱したあと色を鮮やかにするため、加熱後少量のリンゴ酢を絡めておく。

②ライスペーパーを水にさっとくぐらせてまきすの上に置き、具材を横15cm幅に1色ずつ並べていく。

③ライスペーパーを手前、両端、奥に転がす要領でまきすを使いながらきつく締めながら包む。棒状に整える。

④そのままライスペーパーがなじむまで待ってから、食べやすい大きさに切る。つけだれは材料をまぜて添える。

大葉つくねロール

(111kcal/たんぱく質5.7g/脂質5.7g/炭水化物9.2g/塩分0.7g)

鶏ひき肉（モモ）	100g
万能ネギ	1本
塩	ひとつまみ
片栗粉	小1
マヨネーズ	小1
味噌	小1/2
ベビーチーズ	1個
大葉	2枚
ライスペーパー	2枚

- ①少し厚手なビニール袋に鶏ひき肉と調味料と万能ねぎを細かく切ったものをいれて手早くもんで混ぜる。

②ライスペーパーを水にさっとくぐらせ水気を振り落としてまきすの上に置き、中心より手前側の真ん中に大葉を敷き、その上に①のたねの半分量を横長の棒状にしぼりだす。真ん中にベビーチーズを埋める。

③まきすをうまく使いながら手前、両端、奥に転がす要領で空気を抜くように包み、棒状に整える。

④フライパンを中火で熱し油をひき、巻き終わりから焼く。フライ返しやへらを使って転がしながら焼き、表面に焼き色ついたら、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。

⑤蓋を取り、中火で水分を飛ばすように焼き色を付ける。

⑥好みの大きさに切る。