あっさり春巻を
特製ピリ辛ダレで。

おっこっこ春巻

創作料理部門　優秀賞　　長岡市・佐藤啓子さん

【作り方】

①刺身用生エビは頭殻を除いておく。
②豚肉は湯がいて、細切りにする。
③梨なすは薄切りにし、塩水につけておく。きゅうりはピーラーで薄切りにし、冷水につけてシャキッとしておく。
④春雨は熱湯に入れて戻す。
⑤ライスペーパーはぬるま湯で戻しておく。
⑥①～④の材料をライスペーパーに少量ずつ入れ、最後に色味の良いエビ、青紫蘇がライスペーパーごしに見えるように巻き、皿に並べる。
⑦かぐらなんばんは、みじん切りにし水にさらした後、aの材料と合わせ、たれを作る。濃度は水を加えて調整し、タレ用の器に入れ添える。

【料理のポイント・エピソード】

●辛さはかぐらなんばんの種を用います。不足の場合はラー油など辛味のある香辛料を用い、調整します。
●おーや、こんな春巻きがあるんだかやの意味でネーミングしました。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 275kcal／たんぱく質 16.0g／脂質 7.9g／炭水化物 35.0g／食塩相当量 2.0g

材料（3人分）

■ライスペーパー6枚
【包み中身】
■刺身用生エビ　12尾
■豚薄切肉　70g
■梨なす　1個
■きゅうり　2本
■春雨　20g
■青紫蘇　3～6枚（またはバジル）
【たれ】
a
- ■味噌　大さじ2
- ■砂糖　大さじ1
- ■ナンプラ 小さじ1と1/2
- ■ピーナッツ 大さじ1（刻む）
- ■すり胡麻 大さじ1

■かぐらなんばん 1個