



鹿児島城西高校

×



株式会社ヒガシマル

鹿児島城西高校・調理科 Presents 地産地消カンタンレシピ

調理時間
約 20 分

レシピ⑥ そうめん生春巻き



<鹿児島県の特産品>

・オクラ

※調理例は1人分です。

使用したヒガシフーズ商品



そうめん400g

材料(2人分)

| | | |
|-----------|---------|------|
| そうめん | 50g | |
| レタス | 40g | |
| パプリカ(黄・赤) | 1/2個ずつ | |
| きゅうり | 1/2本 | |
| ★オクラ | 60g | |
| ライスペーパー | 6枚 | |
| マヨネーズ | 大さじ1 | |
| ケチャップ | 大さじ2 | |
| 無頭海老(小) | 9尾 | |
| マヨネーズ | } つけタレ用 | 大さじ1 |
| ケチャップ | | 大さじ2 |

作り方(2人分)

- ① レタスは1口大に切り、パプリカ、きゅうりは細切りにします。
- ② オクラをまな板に置き、塩をまぶし、板ずりをして産毛を取ります。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、オクラをさっと茹で、斜めにスライスします。
- ③ エビは殻を取り、背ワタを取ります。鍋にお湯を沸かし、エビを入れ湯がいたら半分に切ります。
- ④ 鍋にたっぷりの水を沸かし、そうめんを1分～1分半茹でます。水で少しあら熱を取り、ザルに入れて水気を切ります。
- ⑤ 水気を切ったそうめんをボウルに移し、マヨネーズ大さじ1とケチャップ大さじ2で味をつけます。
- ⑥ ライスペーパーを水で軽く戻します。
- ⑦ ⑥の上に具をのせて破れないように巻きます。
- ⑧ お皿に盛り付け、残りのマヨネーズとケチャップを混ぜたつけタレを添えれば出来上がりです。