

オンラインで作る世界の料理 ～ベトナム編～

生春巻きのレシピ

メイン具材の例

- 照り焼きチキン
- サラダチキン
- 茹でエビ・エビ
- 生ハム・お好きな種類
- チーズ・お好きな種類



← コレを
目指す!

サイド具材の例

- ・レタス
- ・ニンジン(生で食します)
- ・パクチー or 大葉
- こんなのもアリ
- ・アボカド
- ・ビーフン

用意する材料はこんな感じ

カッターチーズ
(嫌いならなくてもOK)

パックサラダ
最強

茹でエビなら楽



ソースの例

- スイートチリソース
- 焼肉のたれ
- 手作り
 - ・醤油 大さじ1
 - ・酢 大さじ1
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・(豆板醤) 小さじ1/2
- ポン酢

エビが嫌いな人は
チキンとか生ハムにしよう

パクチーや大葉が
あると良し

作り方

工程1 エビを茹でる

- ・エビを茹でるために、鍋に水を入れ火にかける
- ・中に火が通るまで茹でる



工程2 野菜を切る

- ・レタス、ニンジンを細切りにする
- ・パクチーがある人は短く切る

工程3 エビの準備

- ・皮を剥いて縦にスライスする



工程4 ライスペーパーの準備

- ・ライスペーパーを水にさらし、柔らかくなるまで1-2分待つ



工程5 生春巻きを巻く

- ・ライスペーパーの手前に野菜を横に細長く置く（大葉がある人は、大葉を表を下にし、一番下に置く）
- ・野菜を押さえつつ、一卷きする
- ・エビを表を下にして、真ん中よりも少し先に並べる
- ・横の両端を内側にたたむ
- ・野菜を軸にして巻く



完成!



巻き方の手順