



チキンサラダの 生春巻き

サラダの定番といえばレタス。なかでもサニーレタスは緑黄色野菜に分類されるビタミン豊富な野菜です。玉レタスに比べ葉が柔らかいので、巻いたり包んだりするのも得意です。

1. 蒸し鶏を作る

胸肉は皮を剥がし、厚い部分は包丁で開く。塩を振って15分ほどおいたら酒をふりかける。ラップをして電子レンジで加熱(途中で裏返す)したら、冷めるまでそのまま放置する。※余熱を利用し加熱のし過ぎに注意する。

2. 具材を準備する

サニーレタスは洗って水気を切り、適当な大きさにちぎる。パプリカは細切りにする。その他、好みの野菜(スプラウト、ニンジンやダイコンの千切り等)を用意する。1の蒸し鶏は細く割く。

3. 仕上げる

ライスペーパーをさっと水にくぐらせる。2の野菜と蒸し鶏を乗せ、端からしっかりと巻く。ココナッツオイル、ナンプラー(または醤油)、酢、すりゴマを混ぜ合わせ、塩・コショウ(好みでラー油)で味を調えたつけダレを添える。

Point!

ライスペーパーを
濡らしたら
巻く作業は手早く!