

## 雑穀米とサーモンのライスサラダ生春巻き風



雑穀米やサーモン、香草類の彩りが美しく食卓もパツと華やかに！ライスペーパーは乾燥するので、水に戻して拭き取ったら、すぐに具を包んでラップをしておきましょう。

材料 / 4人分

- ・米 2合
- ・雑穀米 大さじ3
- ・黒米 大さじ2
- ・水 450cc
- ・ライスペーパー 4枚
- ・スモークサーモン(スライスにしたもの) 8枚
- ・アボカド 1/2個
- ・ベリーリーフ(香草類) 適量
- ・ルッコラ 適量
- ・チャービル 適量
- ・シソ 8枚
- ・とびっこ(トビウオの卵) 適量



調理時間 約30分(下準備を除く)

## 作り方



1

米と雑穀米、黒米を入れた鍋に、水450ccを入れて、**自動水炊タイマーキー**で炊きます。ご飯がふっくらと炊きあがったら、塩(小さじ1/2:分量外)をまぶして冷ましておきます。

おもてなしIHレシピメニュー | 雑穀米とサーモンのライスサラダ生春巻き風



2

アボカドは半分に切り、種を取ります。厚さ5mmくらいにスライスした後、レモン汁(少々:分量外)をふって色止めします。



3

ライスペーパーは水に戻して水気を拭き取ったら、1や2などの具を一緒に巻きます。ご飯を中央下に薄く広げ、ベリーリーフ、ルッコラ、シソ、サーモン、アボカドの順にのせます。



4

ライスペーパーで巻いていきます。端から具が出ないように、端を内側に折りたたんでクルクルと巻き、ラップに包んでおきます。食べる直前にひと口大にカットし、とびっことチャービルを添えて召し上がれ。

調理にはナショナルクッキングヒーターを利用しました。火力はお使いの各メーカーにより異なります。下記の表を参考に火力を調整してください。

	ナショナル	30+	東芝	パナソニック	日立	三菱
強火	10	7	10	7	10	7
中火	7	5	8	5	7	5
弱火	3	3	5	3	3	3

おもてなしIHレシピメニュー | 雑穀米とサーモンのライスサラダ生春巻き