

マグロとチーズの生春巻き



【材料】 8本分

プロセスチーズ	50 g
マグロ (冊)	100 g
アボカド	1/2 個
焼き海苔 (全形)	4 枚
ライスペーパー	4 枚
サラダ菜*	適量
*好みの葉物野菜でも可	

わさび	適量
醤油	適量

★ライスペーパーは、巻く直前に40℃のぬるま湯に全体をつけてもどす。(少し硬めと感じる程度)

※重なるにくっついてしまうので、1枚ずつもどす。

【下準備】

- ① アボカドは、縦半分に切り、種と皮を取り除く。
- ② プロセスチーズとマグロ、①のアボカドは、1 cm程度の棒状に切る。
- ③ ライスペーパーは半円に切る。(もどし方は★参照)
- ④ サラダ菜は洗って水気を拭き取る。
- ⑤ 焼き海苔は縦半分に切る。

【作り方】

1. 水気のないまな板の上などに③のもどしたライスペーパーを広げて置き、その上に④のサラダ菜、⑤の焼き海苔を重ねる。
2. 1の端に、②のプロセスチーズとマグロ、アボカドをのせてくるくると巻く。8本分巻つくる。
3. 食べやす大きさに切り、盛り付ける。
4. わさび醤油でいただく。



マグロとチーズとアボカドで もう1品

マグロ、アボカド、チーズを同じ大きさの角切りにし、キムチと和える。

あっという間にもう1品のできあがり♪