

## 献立名（もちむぎ素麺入り生春巻き）

# さっぱり味のもちむぎ素麺入り生春巻き

### 暑い日にぴったり♪

中に巻く具は、冷蔵庫にあるものや季節の野菜でアレンジしてくださいね。もちむぎ素麺を入れることでボリュームアップ、野菜もたっぷり取れますよ。

材料   もちむぎ素麺                      ライスペーパー  
          野菜（きゅうり、人参、ピーマン、貝割れ、玉ねぎ、レタスなど）  
          ゆで玉子、ハム

#### 【たれ】

酢、しょうゆ、砂糖    各大さじ4           ごま油、サラダ油    各大さじ2  
ごま   少々

#### 作り方

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、もちむぎ素麺を茹でる。冷水で洗いながらぬめりを取り、ざるに入れて水気を切る。
- ② たれの材料をすべて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 野菜、ハムは千切り、ゆで玉子はつぶす。
- ④ ライスペーパーを水（ぬるま湯）で戻す。
- ⑤ もちむぎ素麺、野菜、ハム、玉子をのせ、手前からライスペーパーの端をかぶせ、左右を内側に折り、しっかり巻き込む。
- ⑥ 残りも同様にライスペーパーを1枚ずつもどしながら巻く。
- ⑦ 食べやすい大きさに切って器に盛り、たれを添える。

