

# 主とする魚介藻類名【ウナギ、サクラエビ、シラス】 材料(2人分)

ライスペーパー……4枚  
 グリーンリーフ……10g  
 フリルレタス……20g  
 もやし……40g  
 サクラエビ(釜揚げ)・20g  
 青ねぎ……3g

ウナギ(蒲焼)……40g  
 卵……15g  
 きゅうり……15g  
 シラス(釜揚げ)……20g  
 ミノトマト……13g  
 キムチ……20g

(タレ)  
 しょうゆ……小さじ1  
 レモン汁……小さじ1  
 ウナギのタレ……小さじ1  
 山椒……少々  
 ごま油……小さじ1  
 塩……ふたつまみ

## 作り方

- 1 盛り付け用の皿を冷蔵庫に入れる。
- 2 沸騰した湯にもやしを入れ1分ゆでる。ザルで湯をきる。
- 3 青ねぎを小口切り、きゅうりを千切り、ミノトマトを薄切り、ウナギを温め一口サイズに切る。
- 4 卵を割りほぐし、熱したフライパンで薄焼にし、錦糸玉子を作る。



- 5 ライスペーパーを水で戻す。

- 6 レタスをライスペーパーの中心におき、ライスペーパーからでない大きさにちぎる。



- 7 ライスペーパー、レタスに  
 (a)もやし、シラス、ミノトマト  
 (b)もやし、サクラエビ、青ネギ  
 (c)ウナギ、錦糸玉子、きゅうり  
 (d)もやし、キムチ、錦糸玉子  
 をそれぞれ包んでから切る。



- 8 ①の皿に盛り付ける。



- (タレ)  
 ①しょうゆ、レモン汁  
 ②ウナギのタレ、山椒  
 ③ごま油、塩を混ぜ合わせ  
 3種類のタレを作る

