

# さんまの生春巻きみぞれ和え



【材料：2人分】

なま さんま (3枚に おろした切り身)	6切れ
おおば 大葉	6枚
ゆかりふりかけ	小さじ3
ライスペーパー	6枚
だいこん 大根	わぎ 輪切り 2cm
あぶら 油	てきりょう 適量
あじつ 味付きポン酢	50ml

## 【作り方】

- ① 大葉は軸を切り落として縦半分に切る。
- ② 大根をすりおろして水気を切って味付きポン酢と混ぜ合わせ、「みぞれ」を作る。
- ③ ライスペーパーを水につけて皿の上に広げ、中央にさんま、大葉縦半分2枚、ゆかりふりかけの順に上に重ねる。
- ④ 長細くなるようにライスペーパーを折りたたむ。
- ⑤ フライパンに油を入れ、蓋を少しづらして揚げ焼きにする。
- ⑥ ④の両面に焼き色がついたら取り出し、斜めに半分に切る。
- ⑦ ②の「みぞれ」を上からかけて完成。

しょくいく  
食育レシピコンテスト応募744通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課