

ベーコン春巻きの作り方



レシピ

- ① サニーレタスを細切り
(細かく切った方が巻きやすいですがお好みで)
- ② くじらベーコンも5mmくらいで細切り
- ③ とうみょう 豆苗を切る
- ④ ライスペーパーは水にひたして戻し、もど しめ 湿らせたキッチンペーパーの上に敷く。
- ⑤ 皮の中心より少し手前側に具材を並べる
てまえがわ ぐざい なら
- ⑥ 手前から巻いていき、両サイドを折りながら最後まで巻く。
ま お さいご ま
- ⑦ 巻けたら半分に切る。
ま
- ⑧ ちょうみりょう 調味料を合わせ、タレを作る。
- ⑨ かんせい 完成

材料 (1人分)

くじらベーコン 10g
サニーレタス 20g
にんじん 5g
とうみょう 豆苗 3g
なまはるま 生春巻きの皮 1枚

調味料

しょうゆ 4g
す 酢 2g
さとう 砂糖 1g
すりごま 1.5g
あぶら ごま油 1g
しょうが 生姜 0.5g
ナンプラー少々

くじらステーキの作り方



レシピ

- ① 玉ねぎをすり下ろし、焼肉タレと胡椒^{こしょう}と合わせる。(ソース)
- ② 赤肉はしっかり解凍しておく (24 時間以上)
- ③ 赤肉をカット
- ④ 塩 1g をまんべんなく振りかける。^ふ
- ⑤ 熱したフライパンに油を引き、肉を投入する
(油から少し煙が立ってくるくらいが投入の目安です)
- ⑥ 片面が焦げるまで強火で焼く。(目安 1 分くらい)^こ
- ⑦ 肉を返してフタをする。火は中火にする。(目安 2 分くらい)
※フタがなかったらアルミホイルで代用
- ⑧ 肉を取り出し、カットして皿に盛る。^も
- ⑨ 作っておいたソースをフライパンに入れ、沸騰^{ふっとう}したら肉にかける。
- ⑩ ^{かんせい} 完成

材料 (1人分)

くじらステーキ

赤肉 100g

調味料

塩 1g

油 3g

ステーキソース

焼肉タレ(しょうゆ系) 15g (甘口)

玉ねぎ 5g

胡椒^{こしょう} 少々