

海老とアスパラの春色はるまき



【材 料】 1人分

海老	6尾
アスパラ	2本
ライスペーパー	2枚
オリーブ油	大さじ1
飾り用レモン	お好みで
塩	お好みで少々



(1人分あたり)

カロリー
254
Kcal

糖質
18
g

【作り方】

- ① **海老**は殻を剥いて、背ワタをとります。
アスパラは軸の部分を2cm程度切り落とし、2等分にします。
- ② 鍋にお湯を沸かして大き目のバットに入れ、水を足して少し熱いと感じるくらいの温度にします。
- ③ 濡らしたキッチンペーパーをまな板の上のにのせます。
- ④ **ライスペーパー**を②のお湯にさっとくぐらせて引き揚げたら、③の上に広げます。
※くっつきやすいので注意！両手で持って、手早く広げましょう。
- ⑤ **ライスペーパー**の手前部分に**アスパラ**1本分を揃えて並べ、その上に**海老**3尾を並べたら、手前からクルリと包みこみ、次に両サイドもたたみ込んで巻いていきます。
※なるべく、きつく巻きこみましょう。
- ⑥ 同様にこれをもう一つ作ります。
- ⑦ ココットプレートの上に並べたら、刷毛で**オリーブ油**を全体に塗ります。
- ⑧ 蓋をしてグリルに入れ、グリルオート【**ココットプレート/タイマー9分**】に設定し点火します。
- ⑨ 消火したらグリルから取り出し、2等分にカットします。
- ⑩ 器に盛り付け、**レモン**を飾り、**塩**を添えたら完成です。