

秋の味覚ロール

●材料

サニー：8g
オニスラ：5g
さつまいも：60g
にんじん：10g
りんご：10g
生栗：1個
生ハム：30g
トマト：少量
水菜：少し
レモンライス
とりがらスープ：ひとつまみ
ライスペーパー：1枚

a

マヨネーズ：5g
はちみつ：2g
塩コショウ：少々
しょうゆ：少量

b

ゴマクリーミードレッシング：10cc ぐらい
スイートチリソース：少量

●作り方

1. 栗の皮をむく。むいたら 3mm 角ぐらいに切る。
さつまいもはやわらかくなるまでゆで、その時にとりがらスープを入れながらゆでる。にんじんも 3mm 角に切り、ゆでておく。
りんごも 3mm 角に切っておく。さつまいもはゆでたらつぶしておく。
2. さつまいもが冷めたら①で切った材料を入れ、a を入れ混ぜる。
3. ライスペーパーにサニー、オニスラ、②と生ハムを入れて巻く。五等分にカットする。
4. お皿にマヨネーズの線引きをし、③を盛り、回りに円状にトマトを散らし、回りに円状に b をかけ、水菜とレモンをキレイに盛りつけたら完成。

