



フィリピンの春巻き。おかずにもおつまみにも、おもてなしにも♪

材料を捏ねたら巻くだけです。たくさん作って冷凍保存も可。

るーる

**材料** (20本分)

春巻きの皮	10枚
合い挽き肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個分(約80g)
ニンニクすりおろし	1片分
オイスターソース	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
コリアンダーパウダー・チリパウダー など	

お好みで

水溶き小麦粉 適宜



**1**  
春巻きの皮は△になるよう、斜めに二つに切る。

**2**  
ボウルに全ての材料を入れてこねる。

この後、絞り出し袋に入れて作業するととても楽です♪

**3**  
春巻きの皮の手前に細長くタネを絞り出し、細長く巻いていく。巻き終わりは水溶き小麦粉でとめる。

※この状態で冷凍も可。

**4**  
揚げ油を熱し、春巻きを揚げる。きつね色になれば大丈夫です。

**5**  
スイートチリソースやケチャップをつけていただく。

**コツ・ポイント**

たねを絞り出し袋に入れると作業が手早く簡単にできます。スパイスを入れる場合は気持ち多めでも良いかと思えます。

**このレシピの生い立ち**

ルンピアのレシピを探して色々試作。自分好みの味付けにし、なるべく簡単にわかりやすいレシピに改良しました。




身近な料理でいうとビーフシチューのような味です。義母からカルデレータミックスを使わないレシピを教えてくださいました。

Alima G

材料 (約5~7人分)

牛肉(カレー煮込み用など)	約750g
じゃがいも	中2個
にんじん	中1~2本
ピーマン	約3~4個
トマトソース缶	1缶
チーズ(切れてるチーズなど)	約半箱(お好みで)
レバーペースト	約80g~90g
水	480ml
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
にんにく	1かけ
鷹の爪	お好みで

カロリー・塩分を計算

- 1 じゃがいも・にんじん・ピーマンは皮をむいて乱切り。にんにくは皮をむいてつぶす。
- 2 鍋にサラダ油を入れ乱切りにしたじゃがいもを入れて表面に色がつくまでソテーしたら別皿に取りだしておく。
- 3 同じ鍋に水を入れて沸騰したら牛肉を入れる。
- 4 肉の繊維がほぐれるまで煮込む(約60分)。水が少なくなったら足してOK。
- 5 肉が柔らかくなったらトマトソース・レバーペースト・鷹の爪を入れ、5分ほど煮込む。
- 6 最後にチーズを少しずつとろみを見て入れいき、足りなければ塩こしょう。とろっとしたら完成!
- 7  ちなみに使用したレバーペーストはこれ。フィリピン食材店などで購入できます。

コツ・ポイント

とにかく牛肉を柔らかく煮込むのがポイントです。レ

このレシピの生い立ち

自分の覚え書用として書きました。



パステル生地、なければ春巻きの皮で☆  
気分はブラジル♪

KUNIちゃん

## 材料



パステル生地	食べたい分だけ
チーズ (多目の方が美味しい)	お好みで
ハム (1個に1枚~1枚半)	お好みで
揚げ油	適量

1

ハム・チーズを細かく切る

2

パステル生地を四角に切る (大きさはお好みで)

3

②で切ったパステル生地に①をのせ半分に折る (半分に折るので具をのせすぎるとはみ出るので注意)

4

端 (周り) をフォークでおさえ、しっかりとめる

5

熱した油で、きつね色になるまで揚げる

6

ペーパータオルの上で油をきる

7

あったいうちに食べるといいよっ☆

## コツ・ポイント

パステル生地一つで沢山作れます♪ 中に入れる具は、好きなもの入れてOK♪

ひき肉 (塩コショウで味付け) ベーコンなんかも美味しいですよ^^

## このレシピの生い立ち

好きなものいっぱい包んで♪



レシピID : 1078273 公開日 : 10/03/24 更新日 : 10/03/24





3ステップで簡単  
ささっと巻けばできあがり

\*ゆきち\*

**材料** (2人分)

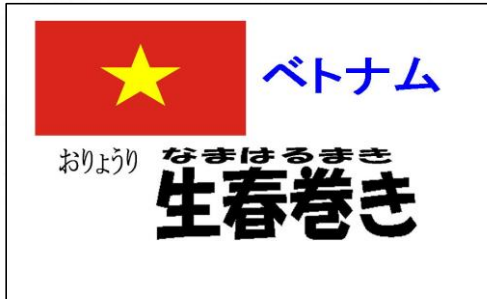
ライスペーパー	4枚
えび	15尾
サニーレタス	2枚
パクチー	適量

■ タレ①

スイートチリソース	大匙2杯
-----------	------

■ タレ②: 混ぜたもの

ごま油	大匙1杯
しょうゆ	大匙1杯



**1**

材料の下準備: パクチーは根を取って、二等分、サニーレタスは、半分くらいにちぎる。えびは茹でるかレンジでチンして熱を通す。

**2**

ライスペーパーはさっと水をくぐらせる。だんだん柔らかくなるので、浸さないように。

**3**

えび、パクチー、サニーレタスの順にのせて、包むように巻いたら、できあがり。お好みでタレ①②をつけて。

**4**



2013.09.13「ベトナム」の人気検索で1位、「生春巻き」の人気検索でトップ10入りしました。ありがとうございます。

**5**

2014.02.09 話題のレシピになりました。ありがとうございます。10れぼ目は yukakomocoさん でした。

**コツ・ポイント**

巻き方: ライスペーパーはだんだん柔らかくなるので、けっこうきつめに巻いてOK。ゆるく巻くと後から崩れることがあります。

**このレシピの生い立ち**

葉野菜をもりもり食べたくなったときに、スーパーでパクチーが安くなっていたので、作りました。

タレ: タレ②はエスニック