

おうち de 満洲レシピ

Vol.31

ザーサイとメンマの 旨辛生春巻き

簡単ヘルシー！
夕食にも
おつまみにも！



材料
(2〜3人前)

- 生春巻きの皮 (ライスペーパー) … 4枚
- ボイルエビ … 16尾
- 春雨 (茹でて5cmくらいに切る) … 30g
- 長ネギ (白髪ねぎにする) … 1/2本
- リーフレタス … 8枚
- ★ ザーサイ … 50g
- ★ メンマ … 50g
- ★ 旨辛みそ … 10g
- マヨネーズ … お好みで

※画像は生春巻きの皮
2枚分の盛付

作り方

- ① ザーサイ、メンマを刻み、ボウルに入れ、旨辛みそを混ぜ合わせます。
- ② 生春巻きの皮を水にくぐらせて戻します。戻した生春巻きの皮の上にリーフレタスをのせます。
- ③ ボイルエビ、春雨、白髪ねぎ、①をのせます。お好みでマヨネーズをのせて巻き、食べやすい大きさに切り、盛り付けて完成です。

※辛い物が苦手な方は、旨辛みその量を調整してください。

レシピ考案者 74号店 日野

★マークは自家製お土産商品です。

ぎょうざの満洲

ザーサイの和え物

さっぱりした
簡単おつまみ!



材料(2~3人前)

- もやし…150g
- ぶなしめじ
(石づきをとって小房に分ける)…50g
- きゅうり…1本

- ★ ザーサイ…50g
- ★ 満洲ドレッシング…2袋

★マークは自家製お土産商品です。

作り方

- ① もやしは湯通しし、ぶなしめじは茹でて、それぞれザルにあげて冷まします。
- ② きゅうりとザーサイは千切りにします。
- ③ ボウルに①と②を入れて満洲ドレッシングを混ぜて完成です。

レシピ考案者 19号店 栗原

お土産コーナーで販売中!



炒め物や和え物にも
よく合います。

自家製ザーサイ
[200g]
150円+税



そのまま食べても
おいしい!

自家製メンマ
[200g]
180円+税



豆板醤&にんにく入り

旨辛みそ
[100g]
280円+税



満洲
ドレッシング
15円+税