



Colorful summer roll

健康オリーブ料理
レシピコンテスト 2016
入選作品

小豆島のカラーフル生春巻き

作 者 小西 実音

コ メ ン ト 小豆島のオリーブの実やオリーブオイル、さらに特産品のみかんを使用したレシピです。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材 料 (2人分)

●生春巻き

スモークサーモン…………… 80g
アボカド…………… 1/2個
水菜…………… 200g
人参…………… 40g
ブラックオリーブ…………… 4個
紫キャベツ…………… 40g
スライスチーズ…………… 1/2枚
ライスペーパー…………… 2枚

●みかんソース

オリーブオイル…………… 25ml
みかん搾り汁…………… 50ml
マスタード…………… 5g
ブラックペッパー…………… 少々
塩…………… 少々

作 り 方

1. ライスペーパーは水をはったボウルにくぐらせ、柔らかくしておく。
2. 野菜は洗って水気を切り、アボカドは縦に4等分、水菜は10cmくらい、人参は10cmくらいの千切り、ブラックオリーブは輪切り、紫キャベツは千切り、スライスチーズは縦半分に切る。
3. ライスペーパーの手前半分に具材をのせ巻く。
4. ソースを作る。分量通りに混ぜる。
5. 春巻きは半分に切り、ソースをかけて完成!