

武生製麺 ×

仁愛大学
Jin-ai University

仁愛大学
クッキング
サークル

考案レシピ



私たちが
考えました!

野菜とそばがたっぷりヘルシー!

そば 生春巻き

材料

そば、サンチュ、大葉、サーモン、
にんじん、大根、ライスペーパー、
付けダレ(そばつゆ、ごま油、
コチュジャン、白ごま)

●作り方(1人前)

- ①たっぷりの熱湯でそばを茹で、冷水で締め
て水気をよく切ります。
- ②にんじん・大根を千切りにします。
- ③ライスペーパーを水にくぐらせ、そば・
サーモン・サンチュ・大葉・②をのせて
巻いてください。
- ④付けダレを全て混ぜ、盛りつければ完成。