

# 大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『オクラのスター生春巻き』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 福本 綺里

 帝塚山学院大学

## ★ オクラのスター生春巻き ★

### 材料 (4人分)

#### 〈オクラのスター生春巻き〉

オクラ 6本 (45g)  
ベーコン 3枚 (45g)  
トマト 20g (外側を使用)  
レタス 2枚 (40g)  
カニカマ 3本 (40g)  
スパゲッティ 2本  
ライスペーパー 小6枚 (40g)

#### 〈簡単ごまドレッシング〉

マヨネーズ 大さじ4 (38g)  
すりごま 大さじ4 (36g)  
薄口醤油 小さじ2 (12g)  
砂糖 小さじ2 (10g)  
酢 小さじ2 (10g)

### 材料 (作業時間 10分)

1. オクラは分量外の塩で板ずりし、水で洗う。
2. レタスは一口大にちぎり、トマトは薄くスライスする。カニカマは半分に切り、縦にさく。
3. 半分に切ったベーコンでオクラを巻き、端をスパゲッティでとめる。
4. 耐熱容器に並べ、電子レンジで加熱する。  
(600Wで1分半)
5. ライスペーパーをぬるま湯 (40~50℃) に10秒つけてもどす。
6. ライスペーパーに「2」、「4」をのせて巻く。
7. ボウルに「簡単ごまドレッシング」の材料を入れてよく混ぜる。
8. 春巻きを食べやすい大きさに切って器に盛り、ドレッシングをかける。