

1人前：約263kcal

## 生春巻き

### [材料(2人分)]

牛ももスライス肉……………100g  
ライスペーパー……………2枚  
ゴーヤー……………1/2本  
ミニトマト……………8個

へべすの絞り汁……………大1  
醤油……………大2  
ごま油……………大1/2  
はちみつ……………大1/2  
スイートチリソース……………お好みで

コンソメスープ……………300cc  
塩……………大1/2  
薄口醤油……………小2

### [作り方]

- ①コンソメスープに塩を加えて沸騰させ、牛もも肉を入れて火を止めて5分ほど置いてから取り出し、水気を切ります。
- ②ミニトマトはスライスし、ゴーヤーは種を取って極薄切りにして、薄口醤油を絡めてしんなりしたら固くしぼっておきます。
- ③ライスペーパーをさっと湿らせて①と②を巻きます。  
※ライスペーパーが柔らかくなる前に手早く巻くのがコツです。
- ④へべすの絞り汁・醤油・ごま油・はちみつを混ぜ合わせます。
- ⑤③を6等分に切って皿に盛り、④とスイートチリソースを添えて出来上がり。

