



アイデアレシピ!

Ja! はこめくらぶ

Vol 美健スムージーと
24 5種の生春巻き

～チリソースを添えて～

函館大妻高等学校調理クラブ2年生の

くほた りな やまだ あきら
久保田 梨奈さん、山田 明来さん、

さとう るな おの
佐藤 流菜さん、小野 はるかさんが

考案したレシピをご紹介します。



生春巻き

【材料】5人前

- ライスペーパー …………… 3枚
- にんじん …………… 1/3本
- もやし …………… 1/2袋
- きゅうり …………… 1/2本
- サニーレタス …………… 1枚
- ささみ …………… 100g
- スライスチーズ …………… 3枚
- ごま油 …………… 適量



まな板に少量の油をひいておくと
ライスペーパーがくっつきにくいです!

【作り方】

- ① にんじんときゅうりを細切りにする
サニーレタスは適当な大きさにちぎる
もやしはさっと湯通しする
チーズは半分くらいの大きさに切る
- ② 鍋に水とごま油を少し入れ、ささみをゆでる
ゆで上がった後食べやすい大きさに割いておく
- ③ ライスペーパーを水で戻し、サニーレタス、チーズ、
にんじん、きゅうり、もやし、ささみの順で材料をま
んべんなく上に乗せて巻く
- ④ ③を食べやすい大きさに切り分けたら皿に盛り付
け、チリソースを添えて完成

チリ ソース

【材料】5人前

- 唐辛子 …… 1～2本(お好みで)
- ハチミツ …………… 大さじ2
- 酢 …………… 50cc
- みりん …………… 25cc
- 酒 …………… 25cc
- 砂糖 …………… 大さじ1
- ケチャップ …………… 大さじ1
- おろしにんにく …………… 小さじ1

A

【作り方】

- ① 唐辛子を小さめの輪切りにする
- ② 小鍋にAを入れ、中火で煮込む
- ③ 煮立ったら弱火にし、①を加えさらに7分ほど煮
詰める
- ④ 半分くらいの量になったらハチミツを加え、さらに
1分間煮立たせて完成



チリソースは辛みと酸味が強くなりすぎないように
こまめに味を調整しましょう!

スムージー

【材料】5人前

- オレンジ …………… 3個
- りんご …………… 1/2個
- 小松菜(葉のみ) …………… 20g
- ハチミツ …………… 小さじ2
- 豆乳 …………… 120cc
- 牛乳 …………… 適量

【作り方】

- ① オレンジ、りんごの皮をむき種を取り除く
小松菜は1cm幅くらいの大きさに切る
- ② ジューサーに小松菜を入れ
豆乳を少しずつ加えながら混ぜる
さらにりんご、オレンジの順で入れていき、
液体状になるまで混ぜ合わせる
- ③ 味を整え、お好みでハチミツを加えてさらに混ぜる
- ④ コップに移し少量の牛乳を加え完成



飲む直前に牛乳を
加えると、サラッと
飲みやすくなります!