

生春巻き宗像バージョン

《材 料》(4人分)

ライスペーパー	4枚
テンペ	1枚
油	大さじ1
しょう油	小さじ2
もやし	60g
きゅうり	1/2本
ごまペースト	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょう油	大さじ1
酒	大さじ1

テンペ(大豆の加工品)は宗像の特産品です。おいしくて栄養満点ですよ!



《作 り 方》

- テンペを縦4等分に切る。きゅうりはせん切りにする。
フライパンに油を熱し、テンペの表面をこんがり焼き、しょう油で下味をつける。
もやしはサッとゆでる。
キッチンペーパーの上にライスペーパーを1枚ずつ広げ、水にぬらしてもどす。
テンペ、もやし、きゅうりをくるくると巻く。
半分に切って器に盛り、たれをかける。

