

ライスペーパーの北京ダック風の簡単レシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：227kcal 🧂 塩分：0.2g

鶏もも肉を使って、野菜が摂れる北京ダック風の生春巻きです。パリッと焼いた鶏肉と甜麺醤のタレで簡単に再現できます♪
野菜がたくさん食べられるサラダロールの1種として、北京ダックにヒントを得て考案しました。ライスペーパーのもっちり食感は、北京ダックの皮と少し似ているので、ぜひお試しください。彩の良い野菜と一緒に食べられるレシピにしています。

使用商品 ラスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。
でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 5枚分

ケンミン ラスペーパー：5枚
鶏もも肉：1枚（約300g）
白ねぎ：1/2本（約50g）
きゅうり：1本（約100g）
にんじん：1/3本（約50g）
赤パプリカ：1/4個（約30g）
油：大さじ2
塩こしょう：少々

■つけダレA
【A】 甜麺醤：大さじ2
【A】 はちみつ：大さじ2
【A】 醤油：小さじ1
【A】 ごま油：小さじ1

作り方

- (1)
きゅうり・にんじん・赤パプリカ・白ねぎは細切りにする。
白ねぎは水に浸しておく。
【つけダレA】は混ぜ合わせておく。
 - (2)
鶏もも肉に塩こしょうをする。
フライパンに大さじ2の油を入れ、鶏もも肉の皮側を下に置き、【中火】で8分加熱する。
 - (3)
裏返し、3分加熱する。
最後にパリッと仕上げるため、再度皮側を1分加熱し、フライパンから取り出しておく。
 - (4)
鶏もも肉は粗熱が取れたら、ライスペーパーの枚数分に切る。（5～8等分）
 - (5)
ライスペーパー1枚を水にサッと浸す。
- ライスペーパーのもとし方について詳しく解説
- (6)
（1枚のライスペーパーで2個つくれます）
ライスペーパーを三角形になるように半分にカットする。
 - (7)
【巻き方】
①もどしたライスペーパーを置く。
②上半分の位置に具材を置く。
③ライスペーパーの右側を左側へ折る。
④ライスペーパーの左側を右側へ折り、プーケの形になるようにする。
 - (8)
つけダレをつけてお召し上がりください。