

ライスペーパーでもちもちぜんざい♪ワンハンドで食べられるおやつレシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：73kcal 🧂 塩分：0.2g

もちもちのライスペーパーでゆであずきを包んで焼くだけ♪
お正月で余った栗や黒豆、お餅や白玉を入れても美味しいですよ。

【管理栄養士考案レシピ】
鏡開きというと、お餅が入ったあったかいぜんざい♪
最初からぜんざいを作ると大変なので、トースターひとつでできる簡単ぜんざいを考案しました。
自然な美味しさで、使いやすい粘度のある井村屋さまの「ゆであずき」を使用しました。
ライスペーパーで包んで焼くと、まるで焼き餅のようなカリッもち食感に変身します♪
おやつにささっと作れるお手軽レシピです。

使用商品 ライスペーパー

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 1人前

ケンミン ライスペーパー：1枚
あんこ：25g
(井村屋 ゆであずきがオススメです)
栗の甘露煮：適量

作り方

- (1)
今回使用する材料です。
- (2)
ライスペーパー1枚を水に浸してもどす。(目安：20～30秒程度)
柔らかくなりはじめたら引き上げる。
●ライスペーパーのもとし方について詳しく解説
- (3)
■巻き方
①戻したライスペーパーをまな板の上に置き、あんこを中央よりもやや下辺りにのせる。
お好みで、栗をのせる。
②ライスペーパーの下側・左右を折りたたむ。
③手前から巻いていく。
- (4)
オーブントースターで3分半焼く。
- (5)
または
フライパンで3分半転がしながら焼く【弱火～中火】。
※油は要りません