

## ライスペーパーにら饅頭レシピ♪カリカリもちもち食感！



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：76kcal 🧂 塩分：0.4g

ライスペーパーを使うと、面倒な生地作り要らずで簡単 カリッともちもち！材料も少なく、おつまみやおやつにもピッタリな にら饅頭です。

【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】

中国の山東省を起源とする「にら饅頭」。

中国の天津地方などでは、春節（旧正月）に にら饅頭を食べる風習があるといわれています。ライスペーパーを使うことによってカリカリ感とモチモチ感が出るうえ、皮を作る手間を省くことができます。

### 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 8個分

ケンミンライスペーパー：4枚  
にら：60g  
えび：50g（約4尾）  
卵：1個  
米油（スクランブルエッグ用）：大さじ1（12g）  
ごま油：大さじ1（12g）  
米油：大さじ1（12g）

■調味料A  
オイスターソース：5g（小さじ1弱）  
塩：1.5g（約小さじ1/3）  
白こしょう：2～3振り

## 作り方

- (1)  
にらはみじん切りに、えびは5mm角に切る。
- (2)  
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、溶き卵を入れてスクランブルエッグを作り、一旦取り出しておく。
- (3)  
【餡づくり】  
温めたフライパンにごま油（大さじ1）を入れ、えび・にらを順に炒める。えびに火が通ったら、スクランブルエッグ・調味料Aを加えて、全体が混ざるようにヘラで混ぜ、8等分に分けてよく冷ましておく。
- (4)  
ライスペーパーさっと水に浸し、4等分にカットする。
- (5)  
【1個で1/4枚を2枚使用】  
もどしたライスペーパー（1枚目）に餡を乗せる。  
皮の端を中心に向かってたたみヒダを作りながら丸形に包む。  
ライスペーパー（2枚目）に のヒダがある方を下にして乗せる。  
同様にライスペーパーの端を中心に向かってたたみヒダを作りながら包む。  
これを8個作る。
- (6)  
温めたフライパンに米油（大さじ1）を【中火】で熱し、包んだ にら饅頭を両面に焼き色が付くまで焼く。
- (7)