

ライスペーパーでフルーツ大福！簡単スイーツレシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：394kcal 🧂 塩分：0g

ライスペーパーを使って巻くだけ！フルーツ大福が簡単＆手間いらずで手作りできるレシピです！
瑞々しいフルーツの酸味に、あんこの甘味、もちもちなのにごろっとした食感をライスペーパーを使用して再現できます。
見ても楽しい美しい萌え断を自分でつくる大満足のスイーツです♪

【管理栄養士のレシピ】

フルーツが美味しい季節になったので、ちょっとひと手間かけるだけで手作りおやつに早変わりできるレシピをご紹介します！

キウイは酸味と甘みのバランスが絶妙で、さわやかな味が人気のグリーンキウイを使用しました。

おうちに余ったライスペーパーで少ない材料で簡単おやつができます♪

フルーツ好きの方や毎日頑張っている自分へのご褒美にいかがですか？

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 2個分

ライスペーパー：3枚
キウイ：1個
みかん：1個
白あん：150g 片栗粉：適量

作り方

- (1) みかんは小さいサイズを用意する。
- (2) フルーツは皮をむき、ラップを使用しながらそれぞれ白あんで包む。
- (3) 【キウイ大福】1個当たりライスペーパー2枚使用します。
大きめのお皿に水・ライスペーパー1枚ずつ入れて、ライスペーパーを端まで浸す。
お皿ごと電子レンジで加熱する。【600W：約30秒】
※この方法でライスペーパーを2枚もどしておきます。
- (4) ①まな板の上に、1枚目のもとしたライスペーパーを置く。中央に白あんで包んだキウイをのせる。
②ライスペーパーの対角線の角を包み込む。
③ラップを敷いた上に、2枚目のもとしたライスペーパーを置く。
上に②の大福を中央におく。このとき、包み目は下向きにしておく。
④ライスペーパーの対角線の角で包み込む。
- (5) 大福の形を整えるために、ラップでくるんでねじっておく。
- (6) 【みかん大福】
ライスペーパーを4等分に切り、深皿に水・ライスペーパー1枚入れる。
ライスペーパーを端まで浸したら、お皿ごと電子レンジで加熱する。【600W：約30秒】
※この方法でライスペーパーを2枚もどしておきます。
- (7) 4等分に切ったライスペーパーを2枚使用します。
キウイ大福と同じように包む。
- (8) 出来上がったフルーツ大福に片栗粉を適量まぶす。