

ライスペーパーさつまいも大福♪白玉粉なしでつくる簡単スイーツレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：80kcal 🧂 塩分：0.2g

求肥の代わりにライスペーパーを使ってもちもちの大福が作れる簡単おやつ♪中身はお子さまにも人気のスイートポテト味です

【管理栄養士考案レシピ】

もち粉要らず・求肥要らず！もちもちの大福を少ない材料でおうちで簡単に作れます。
電子レンジ×ライスペーパーの合わせ技で大福を作る面倒な作業を最大限に省いた時短スイーツレシピです。

お菓子作り初心者さんにもチャレンジしやすいスイーツです。

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 10個分

ケンミンライスペーパー：5枚
さつまいも：1本（約250g）
無塩バター：20g
砂糖：20g
塩：1g

牛乳：20cc
片栗粉：適量

作り方

- (1)
さつまいもは皮をむき、一口サイズに切る。
さつまいもが水に浸る程度まで水を入れて5分程度アク抜きをしておく。
- (2)
さつまいもを耐熱容器に入れ、
ラップをふんわりかけ、さつまいもがやわらかくなるまで電子レンジで加熱する【500W：約5分】。
さつまいもが硬い場合は、さらに加熱してください。
- (3)
さつまいもをフォーク（またはマッシャー）でつぶし、熱いうちに、無塩バター・砂糖・塩を加えて混ぜる。
- (4)
牛乳を少しずつ加え、さつまいもがやわらかくなるまで混ぜ、さつまいもを一口サイズにラップでくるんでおく。
ほくほく感を楽しみたい方はそのままでもOKですが、さつまいもをきめ細かくしたい方は裏ごししてください。
- (5)
（1枚のライスペーパーで大福を2個作ります）
ライスペーパーを4等分に切る。

深皿に、切ったライスペーパー2枚とライスペーパーが浸かるくらいの水を入れる。
お皿ごと電子レンジで加熱する。【600W約30秒】
- (6)
まな板に片栗粉をまぶし、その上にライスペーパーを2枚重ねておく。
中央に丸めたさつまいもをのせ、ライスペーパーの角を包み込む。
- (7)
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。
- (8)
お皿に並べたら完成です。