

ライスペーパーで豆腐を巻く！もちもち揚げ出し豆腐の片栗粉いらずの簡単アレンジレシピ！



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：420kcal 🧂 塩分：2.8g

2023年NHK「あさイチ」の特集企画『ツイQ楽ワザ』で紹介したレシピです♪
番組詳細はこちら

ライスペーパーで豆腐を巻いた揚げ出し豆腐レシピ！いつもの揚げ出し豆腐より
ぶるぶる＆もちもち食感が特徴的です。
作るときに手が汚れにくく、揚げるときに衣がはがれにくい揚げ出し豆腐です！
【管理栄養士のレシピ】
いつもの揚げ出し豆腐より衣がもちもち食感の揚げ出し豆腐です。
片栗粉で手が汚れる心配もなく、絹ごし豆腐も崩れにくくてとっても簡単にできます♪
比較的厚みのあるケンミンのライスペーパーは揚げ物料理にも最適です！

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 2人前

ケンミンライスペーパー：6枚
絹ごし豆腐：1丁（300g）
揚げ油：適量
■トッピング
大根おろし：適量
青ねぎ：適量
おろし生姜：適量

■だしつゆ(めんつゆでも可)
濃口醤油：50cc
みりん：50cc
酒：50cc
和風だしの素：2g
水：120cc
小鍋で煮詰める

作り方

(1)

【豆腐の水切り】

絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで加熱して水気をきる【500W：1分30秒】。
しっかり水切りしたあと、6等分にカットする。(幅4-5cm)
だしつゆは小鍋で煮詰めておく。

(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どし方について詳しく解説

(3)

【巻き方】

もどしたライスペーパーをひし形に置き、中央よりやや下に絹ごし豆腐を置く。
できるだけ空気が入らないようにライスペーパーの下を内側に折りたたむ。
ライスペーパーの左右を内側に折りたたむ。
空気を抜くように手前からくるくる巻いていく。

(4)

高温の油(約200℃)でライスペーパーの表面が白っぽくなるまで揚げる。

(5)

揚げ出し豆腐の上からだしつゆをかけ、大根おろしをトッピングする。