ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーで豆腐をまくだけ！片栗粉いらずの簡単もちもち揚げ出汁豆腐

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

ライスペーパーを衣代わりに使った、ぷるぷる＆もちもち食感の揚げ出し豆腐のレシピです！
片栗粉を付ける代わりにライスペーパーで豆腐を包むだけの簡単調理！

ライスペーパーを使うメリット！
・片栗粉を使わなくていい
・手が汚れにくく、片付けも楽！
・ライスペーパーで包むので豆腐が崩れにくい
・衣がはがれにくい
・もちもち＆ぷるぷるに仕上がります！

【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4-5㎝)
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)
【ライスペーパーで豆腐をきれいに包むコツ！】
①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。
②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。
③ライスペーパーの左右を内側に折りたたむ。
④空気を抜くように手前からくるくる巻いていく。

※油跳ねを防ぐために、豆腐とライスペーパーの水気はしっかり切りましょう。
(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。

※油の量は豆腐が底面につかない位が目安です。カロリーカットしたい場合は、揚げずに蒸すのがおすすめ♪ぷるぷる食感になって食べ応え抜群で美味しいですよ♪
(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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.