

ライスペーパーの簡単ピザの作り方♪フライパンでカリカリ食感レシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：644kcal 🧂 塩分：3.4g

フライパンやトースターでもできる！
ライスペーパーとおうちにある具材で手軽に作れるグルテンフリーメニューです。
手作りピザソースとライスペーパーのもちとした食感が自慢のミニピザ！
おもてなしやパーティー、小腹がすいた時のおやつにいかがですか？

【管理栄養士のレシピ】

ちょっとしたパーティーや小腹が空いた時・お子さまのおやつなど、簡単にピザが出来ればと
思い考案しました♪
通常のピザよりも生地部分が薄いので、生地だけでお腹いっぱいになることも心配なし！
ライスペーパー1枚を1/4に折りたたむことで、ライスペーパーが4層となり究極のモチモチ食感
が楽しめるピザになりますよ♪

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 4枚分

ケンミンライスペーパー：4枚
ウインナー：2本（40g）
たまねぎ：16g
ピーマン：16g
ピザ用チーズ：60g

■手作りピザソース

【A】ケチャップ：大さじ4（60g）
【A】マヨネーズ：小さじ2（8g）
【A】おろしにんにく：約1g
【A】オリーブオイル：大さじ2（24g）
【A】塩・ブラックペッパー：適量
【A】乾燥バジル：適量

作り方

- (1)
ウインナー・たまねぎ・ピーマンは輪切りにする。
- (2)
手作りピザソースは混ぜ合わせておく。
- (3)
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て、4つに折りたたむ。
 - ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (4)
フライパン加熱用のホイルを置き、折りたたんだライスペーパーを置く。

手作りピザソースをライスペーパーの端までまんべんなく塗る（大さじ1程度）。
隙間が見えないように全体に塗ってください。

たまねぎ・ピーマン・ウインナーをまんべんなく散らし、チーズを具材の上から全体的にかける。
ふたをして具材に火が通るまで【弱火】で加熱する。
- (5)
チーズが溶けて、具材にも火が通ったら出来上がり。