ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーコプチャン（韓国風ホルモン焼き）-豆腐と焼肉のたれで簡単レシピ



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：343kcal　塩分：2.6g

豆腐×ライスペーパーの人気のレシピ♪ぐるぐる巻いて焼くだけで、簡単にホルモン焼き風（韓国コプチャン）になります♪
もちぷる食感と少し焦がした焼肉のたれが相性抜群♪

【管理栄養士のレシピ】
ホルモンの味が苦手な方やカロリーを気にしている方でも、ホルモン気分を味わえるようにつくってみました！
野菜も一緒に鉄板で焼いて、ハサミで切りながら食べるスタイルもおすすめ♪
グルテンフリー＆ヴィーガンメニューにする場合は、鶏がらスープの素や焼肉のタレを入れずに作って、ごま油と塩をつけながらお召し上がりください♪

コプチャンとは…
牛肉の小腸の部分でホルモンの一種で韓国語が起源とされています（コプ＝脂、チャン＝腸）。
日本ではシロ、丸腸、コテッチャンとも呼ばれています。
弾力のある歯ごたえと脂の甘みが特徴でコラーゲンが豊富で、つけダレと一緒に山盛りの野菜を炒めて食べる、韓国でも人気のソウルフードとなっています。

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：300ｇ(大1パック)
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(2.5ｇ)
片栗粉：小さじ1（3ｇ）
焼肉のたれ：適量
米油：大さじ2（24ｇ）

作り方

(1)
今回使用する食材です。

(2)
ポリ袋に絹ごし豆腐・鶏がらスープの素・片栗粉を入れて、もみながらよく混ぜる。
後でそのまま絞り袋として使用するので、袋の角は少し切っておく。

(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る。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

(4)
【巻き方】
①もどしたライスペーパー2枚を少し重なるように正方形の向きに置く。
　左右下部を2cmあけて、下部に豆腐を太さ2cm幅に細長く絞る。
②ライスペーパーの手前から空気をぬくようにひと巻きする。
③ライスペーパーの左右を内側へ折りたたむ。
④手前から奥に向かってきつめにくるくる巻いていく。

(5)
※ぐるぐる巻きの長いホルモンにしたい場合は1本目を2本目に重ねるように置き、連結するように巻いてください。

(6)
大きめのフライパンにライスペーパーホルモンがくっつかないように、隙間を開けて置く。
米油（大さじ2）を入れてから点火し、両面こんがり焼き目がつくまで焼く。

(7)
最後に焼肉のたれをかける。
ハサミで切りながらお召し上がりください。

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