ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーお好み焼き！電子レンジで作れる人気の簡単レシピ

調理時間：15分　調理法：電子レンジ　カロリー：160kcal　塩分：1.3g

生地作りは不要で、簡単・時短調理のお好み焼きができます！フライパン・油も使わず、中に包む具材は電子レンジで作ります。小麦不使用のソースを使うと、グルテンフリーのメニューにもなります♪おもてなしの一品にもおすすめです。

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本分

ケンミン ライスペーパー：2枚
【具材】
豚ばら肉：1枚（約30g）
もやし：50g
キャベツの千切り：50ｇ
卵：1個
かつお節（粉）：適量
青ねぎ：適量

ソース：たっぷり
（グルテンフリーのもの）
塩こしょう：適量
■お好みで
マヨネーズ：適量
青のり：適量

作り方

(1)
豚ばら肉は一口大に切っておく。

(2)
耐熱容器 または 深めのお皿にラップを敷く。
（加熱後の具材が容器にくっつかないようにするため）
①溶き卵・かつお節・青ねぎ→②キャベツ→③もやし→④豚ばら肉を順番に上に重ねていく。
豚ばら肉の上にしっかり塩こしょうをかけ、ふたをして電子レンジで加熱する。【600W：3分】

(3)
加熱後、ラップごと取り出し、2等分に切り分けて粗熱をとっておく。

(4)
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

(5)
【巻き方】
①もどしたライスペーパーをひし形の向きに置き、切ったお好み焼きを中央よりもやや下辺りにのせ、たっぷりソースをかける。
②ライスペーパーの手前側からきつめに1回転巻く。
③ライスペーパーの左右を内側へ折りたたむ。
④手前から奥側へ最後まで巻いたら完成。
2～3等分に切り分けてお召し上がりください。

(6)
☆補足☆
ライスペーパーお好み焼きをフライパンで焼くと（油：大さじ1）、外はカリカリ・中はモッチリして美味しいですよ♪

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