

ライスペーパーいか焼き-もちもち簡単おやつレシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：259kcal 🧂 塩分：1.5g

関西で有名なイカ焼きを再現したライスペーパーレシピ！ライスペーパーを使えば、生地づくりの手間が省けます。
小腹が空いたときのおやつにぴったりです♪

【管理栄養士のレシピ】

おうちでも簡単にライスペーパーのアレンジを楽しめるレシピです。
グルテンフリーのソースを使用すると、グルテンフリーメニューにもなります。
具材はイカの代わりに、もやし・キャベツ・豚肉など入れてアレンジもできます。

使用商品

ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、もちもち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 1人前

ライスペーパー：1枚
イカ：30g
卵：1個
和風だしの素：小さじ1/2 (1.5g)
米油：大さじ1 (12g)
お好み焼きソース：適量

作り方

- (1)
いかは2cm角に切っておく。
ライスペーパーが入る大きめのフライパンに、キッチンペーパーで米油（大さじ1）を塗っておく。
- (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)
火のついていないフライパンにライスペーパーを置く。
ライスペーパーの上に卵を落として溶き、ライスペーパーの端まで卵をしっかり塗り広げる。
まだ火はつけません。
刻んだ青ねぎを入れてもOKです！
- (4)
和風だしの素を全体に振りかける。
ライスペーパーの左半分にいかを並べる。
ふたをしてからフライパンに火をつけ、いかに火が通るまで加熱する。【弱火：約1分】
- (5)
いかに火が通ったら、右半分にソースを塗る。
- (6)
ライスペーパーの右側を左側へバタンと折りたたみ、ひっくり返して、ふたをしてさらに加熱する【弱火：1分】
- (7)
食べやすいように、お好みで4つ折りにしてもOKです。