

ライスペーパーでグルテンフリーの餃子レシピ！大葉が入った肉汁たっぷりモチモチの皮を簡単に！



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：51kcal 🧂 塩分：0.4g

ライスペーパーを使って、もちっと&パリッと食感の羽根つき餃子がつくれます♪
キャベツや白ねぎも入っていてシャキシャキ食感もプラス！お肉に「塩こうじ」を加えて、味にうま味と深みを出しているの、つけだれをつけずにそのまま食べても美味しいですよ♪

【管理栄養士ママのレシピ】

小麦粉を使用していないので、グルテンフリーメニューにもなります。
1/4サイズにカットしたライスペーパーを2枚使って、タネの肉汁をしっかり閉じ込めます。
水溶き片栗粉なしでもパリパリ食感の餃子の羽を再現できます♪

使用商品

ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、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 12個分

ケンミンライスペーパー：6枚（1/2袋）

豚ひき肉：140g

キャベツ：50g（約1枚）

白ねぎ：25g（約10cm分）

大葉：6枚

油：大さじ1（12g）

■調味料A

おろし生姜：小さじ1/2（2.5g）

おろしにんにく：小さじ1/2（2.5g）

塩こうじ：約大さじ1（20g）

塩こしょう：適量

作り方

- (1)
キャベツ・白ねぎはみじん切りにしておく。大葉は半分に切る。
- (2)
ひき肉を粘りが出るまでしっかりこねる。
キャベツ・白ねぎ・調味料Aを加え、さらにこねたら12等分にする。
- (3)
ライスペーパーを4等分に切りわけ。
そのうち2枚を水に約10秒浸して硬めにもどす。
（餃子1個につき4等分に切ったライスペーパーを2枚使用します）
- (4)
① 1枚目のライスペーパーをひし形に置き、中央に大葉を置く。
② 大葉の上に餃子のタネを置く。
③④ ライスペーパーの角を中心部に向かってタネを包む。
- (5)
⑤ 2枚目のライスペーパーをひし形に置き、④の繋ぎ目を下向きにして置く。
⑥ ライスペーパーの左右のみ折りたたむ。
これを12個つくる。
※焼く際の油跳ねを防ぐために、表面をある程度乾かしておきましょう。
- (6)
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、羽の部分を下にして置き、ふたをして両面焼く。
- (7)
中まで火が通ったら完成です。お好みで酢こしょうなどをつけてお召し上がりください。