ケンミン食品
株式会社

レンジで簡単！ライスペーパーをのせるだけ！包まないシュウマイ

調理時間：20分　調理法：電子レンジ　カロリー：329kcal　塩分：1.1g

2024年土曜はナニする!?」10分ティーチャーで紹介いただいたレシピ！
▶2024年「土曜はナニする!?」番組詳細はこちら

ひき肉の上にライスペーパーを乗せて電子レンジでチンするだけ！
ナイフで切り分けて食べる、簡単大皿メニューのグルテンフリーレシピです♪
【管理栄養士のレシピ】
ひとつずつ包んで蒸す焼売づくりの手間を最大限に省いたレシピです。
お米から作られたライスペーパーを電子レンジで蒸し調理することで、小麦粉の皮にはない、
もちもち＆ぷるぷる食感が持続します。
簡単で嬉しいグルテンフリー焼売です♪

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人前

ケンミンライスペーパー：1枚
豚ひき肉：約300ｇ
たまねぎ：1/4個（約50ｇ）
えび：8尾
キャベツ：1枚（約50ｇ）
塩：小さじ1/5（約1ｇ）
片栗粉：大さじ2強（約20ｇ）

■調味料A
【A】酒：大さじ1（約15ｇ）
【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1（約2.5ｇ）
【A】おろし生姜：小さじ1/2（約2.5ｇ）
【A】ごま油：小さじ1（約4ｇ）
※すべて混ぜ合わせる

作り方

(1)
たまねぎはみじん切り、キャベツは千切りにする。

(2)
えびは適量の片栗粉と水（分量外）でもみ洗いしておく。

(3)
大きめのボウルに豚ひき肉・塩（1ｇ）を入れ、手の腹で粘り気が出るまでしっかりこねる。

(4)
【調味料A】を加え、しっかり混ぜる。
続いて、片栗粉・たまねぎを入れてしっかりこねる。

(5)
深めの耐熱皿にひき肉を敷き詰め、上に海老を並べる。

(6)
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

(7)
もどしたライスペーパーを半分に折りたたみ、えびの上に乗せる。
※さらにモチモチ食感にしたい場合はもう1枚重ねましょう。

(8)
千切りキャベツをライスペーパーの上に敷き詰め、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。【500W：8分】

(9)
キャベツを端に寄せる。
ナイフで切り分けてお召し上がりください。

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