

ライスペーパートッポギ! とろ〜りチーズが入ったレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：332kcal 🧂 塩分：3.0g

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

大人気のライスペーパーを使って♪
くるくると巻きやすいケンミンの「四角いライスペーパー」でスライスチーズと一緒に巻いて、
とろ〜り伸びるもちもち食感のチーズトッポギを作ってみませんか??

【管理栄養士考案レシピ】
韓国のSNSからブームになったライスペーパートッポギに挑戦!
ライスペーパーの特徴であるもちもち食感と甘辛いタレは相性抜群です!
いろいろな具材を巻いてアレンジを楽しんでみてください♪

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 2〜3人前

■トッポギ
ケンミン ライスペーパー：4枚
スライスチーズ：4枚
＜お好みで中に巻くもの＞
しそ・韓国のみ
■煮込み具材
キャベツ：1枚 (50g)
たまねぎ：1/4個 (50g)
白ねぎ：約10cm分 (30g)

さつま揚げ：2枚 (90g)
■タレ
【A】 コチュジャン：大さじ2.5 (40g)
【A】 はちみつ：大さじ2 (32g)
【A】 鶏がらスープの素：小さじ2/3 (1.7g)
【A】 濃口醤油：小さじ1 (6g)
水：400cc (2カップ)

作り方

(1)
キャベツは細切り、たまねぎはくし切りにする。
白ねぎは斜め薄切り、さつま揚げは短冊切りにする。

※使用するスライスチーズは常温に戻しておくと巻きやすくなります。

(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。

●ライスペーパーの巻き方について詳しく解説

(3)
【巻き方】
①戻したライスペーパーを正方形に置き、その上にスライスチーズを置く。
②ライスペーパーの左右を折り込む。
③④手前からくるくると巻いていく。
★しそチーズ巻きもオススメです

※ライスペーパーを2重に巻くと、煮込んでいるときに、チーズが出にくくなります。

(4)
深めのフライパンに水 (400cc) を沸騰させ、【A】を入れて混ぜながら溶かす。

(5)
たまねぎ・白ねぎ・さつま揚げを入れ、汁が2/3程度になるまで煮詰める。【強火：約3分】

(6)
トッポギ・キャベツを入れて煮込み、さらに煮詰める。【中火：約1分】