ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーでエビワンタンスープ



調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：240kcal　塩分：2.2g

ライスペーパーを使ったワンタンのスープレシピです。ぷるぷる食感のライスペーパーえびワンタンは、スープに入れたり、蒸し物にしたりアレンジが楽しめます♪エビの殻からダシをとった風味豊かなえびスープで、グルテンフリーに仕上げました。

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

ライスペーパー：2枚
えび（殻付き）：12尾
白ねぎ：5cm分（約12g）
卵：1個

【A】酒：大さじ1（15g）
【A】水：300cc（殻の10倍量）

【B】片栗粉：小さじ1（3g）
【B】塩：２つまみ

【C】ごま油：小さじ1（4g）

【C】片栗粉：小さじ1/2（1.5g）

【D】オイスターソース：小さじ1/2（3g）
【D】塩：ひとつまみ

①米油：小さじ2（8g）
②米油：小さじ1（4g）
■トッピング
すだち：お好みで

作り方

（1）
白ねぎは薄輪切りにする。
えびは殻を剥き、背わたを取っておく。
えびの殻は水でよく洗っておく。
えびの身は【A】で揉みこんだあと洗っておく。

（2）
■えびスープ
①鍋にえびの殻・米油（小さじ2）を入れて加熱する。
えびの良い香りがするまで約2分炒める。

（3）
②【A】を入れて、ふたをして30分煮込む。　【弱火】
③ザルで濾しておく。
※えびの殻は使用しません。
（4）
■えびワンタン
えびの身は【B】をよく揉みこみ、流水で洗い流す。
4等分に刻み、【C】で揉みこむ。

（5）
（ライスペーパー1枚でワンタンが3個できます）
ライスペーパー1枚をサッと水に浸してもどす。
ライスペーパーを縦3等分にカットする。

（6）
ライスペーパーの下側の端にえびを乗せる。（小さじ1杯分）
①下側の角を斜めに折り、三角の形にする。
②～④できた三角形の辺に沿って、上、斜め、上、斜め、と上に最後まで折り進め、三角形にする。
これを合計6個つくる。

（7）
■ゆでる
①別鍋に油（小さじ1）を熱し、白ねぎを炒める。
香りが出てきたら、えびスープ・【D】・えびワンタンを入れ、2分ゆでる。

（8）
②えびワンタンのみを取り出し、溶き卵を入れて、ふわっと浮いてきたら、火を止める。

（9）
器にスープを注ぎ、お好みですだちをトッピングする。

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