ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーでごはんを巻く‼ライスバーガーのレシピ

調理時間：20分　調理法：　カロリー：1263kcal　塩分：4.8g

2024年読売テレビ「ピーチCAFE」で紹介いただいたレシピ！
▶「ピーチCAFE」番組詳細はこちら

ライスペーパーでごはんをクルっと巻いて♪海苔の代わりにライスペーパーを使ったワンハンドで食べられるライスペーパーおにぎりのレシピです。
ライスペーパーの透け感が具材の彩りをさらに引き立て、もちもち食感も楽しめます。お米から作られたライスペーパーは、包む具材の味を邪魔せず、具材と調和した味になります。
お好みで、海鮮を入れてお寿司にしたり、アレンジもできます！おもてなし料理にもおすすめです！

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　6個分（各2個ずつ）

ケンミン ライスペーパー：6枚
ごはん：約200g
（そぼろおにぎり・ルーロー飯おにぎりで使用）
■そぼろおにぎり 2個
・鶏そぼろ
【A】鶏ひき肉：50g
【A】濃口醤油：大さじ1/2（9g）
【A】砂糖：大さじ1/2（4.5g）
【A】酒：大さじ1/4（3.8g）
【A】おろし生姜：少々
・卵そぼろ
【B】卵：1個
【B】砂糖：小さじ1（3g）

■オムライスおにぎり 2個
・チキンライス：60g
・スライスチーズ：2枚（約40g）
・薄焼き卵：2枚（卵1個分）

■ルーロー飯おにぎり 2個
【C】豚ばら肉：50g
【C】濃口醤油：大さじ1/2（9g）
【C】砂糖：大さじ1/2（4.5g）
【C】酒：大さじ1/2（7.5g）
【C】おろし生姜：少々
【C】おろしにんにく：少々
【C】五香粉：少々
・ゆで卵：2個

作り方

(1)
今回使用する食材です。
【A】【B】はそれぞれ、フライパンで炒めてそぼろ状にしておく。
【C】は炒めておく。

(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)
■そぼろおにぎりの巻き方
①もどしたライスペーパーをひし形に置き、ごはん（大さじ3杯分）・そぼろを中央よりもやや下辺りにのせる。
②ライスペーパーの下を折りたたむ。
③ライスペーパーの左右を折りたたむ。
④ライスペーパーの手前から空気を抜くように巻いていく。

(4)
■オムライスおにぎりの巻き方
①もどしたライスペーパーをひし形に置き、薄焼き卵・スライスチーズ・チキンライスを中央よりもやや下辺りにのせる。
②ライスペーパーの下を折りたたむ。
③ライスペーパーの左右を折りたたむ。
④ライスペーパーの手前から空気を抜くように巻いていく。

(5)
■ルーロー飯おにぎりの巻き方
①もどしたライスペーパーをひし形に置き、ごはん（大さじ2杯分）・ゆで卵・お肉を中央よりもやや下辺りにのせる。
②ライスペーパーの下を折りたたむ。
③ライスペーパーの左右を折りたたむ。
④ライスペーパーの手前から空気を抜くように巻いていく。

(6)
濡らした包丁で半分にカットしてお召し上がりください。

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