

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ッと巻いて♪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と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。