

## ライスペーパーで簡単 おひなさまフルーツ大福



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：🔥 カロリー：267kcal 🍴 塩分：0.5g

【食物アレルギー配慮レシピ】  
もち米や求肥いらずでフルーツ大福をつくりました。おひなさまの形をした可愛いデザートメニューです。

### 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 4個分

ケンミン ライスペーパー：2枚  
あんこ（固めのもの）：80g  
いちご：2個  
バナナ：6cm分

キウイ：1/2枚（4mm幅）  
みんなの食卓「米粉のパンケーキ」：2枚

### 作り方

- (1)  
あんこは20gずつ丸めて4個作る。  
いちごは半分にカットする。  
バナナは4等分に輪切りにしたあと、それぞれ半分にカットする。  
キウイは扇形に4等分する。  
米粉のパンケーキは、それぞれ半分にカットする。
- (2)  
ライスペーパーを三角形になるように半分にカットする。  
半分にカットしたライスペーパーを水に20～30秒程度浸してもどす。  
ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (3)  
ライスペーパーを三角形になるように折りたたみ、ライスペーパーの頂点が手前になるようにまな板の上に乗せる。  
まな板は濡らしておくくとくっつきにくくなります。
- (4)  
【大福の包み方】  
中央に半分に切ったバナナ（2切れ）を1cm離して乗せる。  
手前のライスペーパーを持ち上げ、バナナに被せる。  
あんこを1個のせる。  
着物の襟を作るイメージで左のライスペーパーを持ち上げ、あんこを包むように折り曲げる。  
右も同様に折り曲げ形を整える。  
同様に4個つくる。
- (5)  
盛り付け用に米粉のパンケーキを並べる。  
その上に大福をのせる。  
あんこにいちごとキウイを埋め込む。