ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーで♪タピオカフルーツヨーグルトポンチ

調理時間：20分　調理法：その他　カロリー：183kcal　塩分：0.3g

【食物アレルギー配慮レシピ】
ライスペーパーをくるくる巻いて小さくカットすると、タピオカ風になります！季節のフルーツと一緒に豆乳ヨーグルトに入れて簡単デザートの完成です♪

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人前

ケンミン ライスペーパー：4枚
いちご（季節の食材）：8個
キウイ（季節の食材）：1個
バナナ：小1本
お好みのフルーツ（パイン缶や黄桃缶など）：適量
【A】豆乳ヨーグルト：200g
【A】無調整豆乳：100cc
【A】いちごジャム：80g
【A】砂糖：20g
レモン汁：小さじ1～調整
食塩：少々（小さじ1/10）
■トッピング
ミント：適量

作り方

(1)
今回使用する食材です。

(2)
いちご・キウイ・バナナ・お好みのフルーツは、それぞれ食べやすい大きさにカットする。

(3)
【ライスペーパータピオカ】
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

(4)
①まな板の上に広げ、手前から半分に折る。
②さらに手前から半分に折り空気が入らないようにピタっと押し付ける。
③④手前からきつめにクルクルと棒状に巻いていき、コロコロ転がしながら巻き終わりをしっかりと閉じる。
残りの3枚も同様に巻く。

(5)
形が落ち着いたら1cm幅にハサミでカットする。
カットしたタピオカ全部をくっつかないように耐熱容器に入れて水（小さじ2）をかける。
ラップをして電子レンジで加熱しそのまま冷ます。【600W：30秒】
※くっつかないように広げておいておく。

(6)
【A】を混ぜる。レモン汁と塩で味を調える。

(7)
1人分の器にフルーツとライスペーパータピオカを適量入れて6を注ぐ。
表面にもフルーツとライスペーパータピオカを見映えよくのせてミントを飾る。
同様に全部で4人分作る。

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