

## ライスペーパーdeもっちりさつまいもスティック



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：オーブン 🔥 カロリー：179kcal 🧂 塩分：0.2g

### 【ハッピー生春巻きマイスター FUTABAさまのレシピ】

さつまいもをスイートポテト風にスティック状にして、食べやすい簡単おやつに！  
焼き方を変えると、もっちりにも、パリッとサクッと食感にもできちゃいます♪

### 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本分

ケンミン ライスペーパー：6枚 黒ごま：6g（さつまいもの1/50量）  
さつまいも：300g  
砂糖：60g（さつまいもの1/5量）  
無塩バター：30g（さつまいもの1/10量）

## 作り方

- (1)  
今回使用する材料です。
- (2)  
さつまいもを皮のまま1～2cm幅にカットし、耐熱容器に入れてラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する。【600W：約7～8分】  
さつまいもが温かいうちに皮を剥き、フォークなどでマッシュする。  
砂糖を加えて混ぜる。  
さらに、無塩バター・黒ごまを加えてよく混ぜる。
- (3)  
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)  
ライスペーパーを正方形に置き、手前に1～1.5cm幅くらいの棒状にマッシュしたさつまいもを置く。  
手前から巻いていき、スティック状にする。
- (5)  
同様に6本つくる。
- (6)  
A【もっちり仕上げたい場合】  
ライスペーパーで巻いたさつまいもスティックを、トースターで焼く。【200℃：約10～15分】  
温度設定がないトースターの場合は、【強】を使用してください。
- (7)  
B【パリッとサクッと食感に仕上げたい場合】  
フライパンに少量の油をひき、フライパンの中で転がしながら全体が白く変わるまで焼く。
- (8)  
キッチンバサミや包丁でカットすると、食べやすくなります！
  - 他にも！FUTABAさまのハッピー生春巻きレシピはこちら♪