

ライスペーパーで簡単はしまきのレシピ



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：281kcal



塩分：1.7g

ライスペーパーを使うことで通常のはしまきよりモチモチ食感が楽しめます!!
お好み焼きのように、ひっくり返さなくても作れるので、片手で食べられ、お祭り気分でお子さまから大人の方まで楽しむことができます。
小麦粉を使用しないので、手軽にグルテンフリーメニューにも挑戦できます。
お好みでチーズやハムを入れても美味しいですよ♪

【はしまきとは...】

関西地方を中心とした日本の屋台でよく見られる軽食です。
お好み焼きに似た生地を、割り箸に巻いて提供されることから「はしまき」と呼ばれています。
通常、お好み焼きのように、小麦粉を水で溶いて作った生地にキャベツや具材を混ぜ、平たく焼き上げたものを箸に巻きつけ、ソースやマヨネーズ、かつお節などで味付けをします。

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 2本分

ケンミンライスペーパー：4枚
キャベツ：2枚（100g）
天かす：大さじ2
卵：2個
油：適量
1歳からのお好み焼きソース：適量

マヨネーズ：適量
青のり：適量
和風だしの素：小さじ1/2（1.5g）

作り方

- (1)
キャベツは千切りにする。
- (2)
ボウルにキャベツ・卵・天かす・和風だしの素を混ぜ合わせる。
- (3)
ライスペーパーを1枚ずつ水に浸してもどす。（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
- (4)
火のついてないフライパンにキッチンペーパーで油を塗り広げ、もどしたライスペーパーを置く。
- (5)
半量の をライスペーパー上に薄く乗せ、その上から2枚目のもどしたライスペーパーのをのせる。
まだ火はつけません。
- (6)
ふたをして火をつけ、【強火】で約2分加熱する。
- (7)
2分後、まな板の上に取り出す。
端に箸を置き、くるくる巻く。
- (8)
上から1歳からのお好み焼きソース・マヨネーズ・青のりをかける。