

ライスペーパーとん平焼き♪もちもち簡単おやつレシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：871kcal 🧂 塩分：2.8g

定番の「とん平焼き」を、ライスペーパーでアレンジ！ライスペーパーを使うことで通常のとん平焼きよりモチモチ食感が楽しめます！！

薄切り豚ばら肉とシャキッとキャベツを包んでこんがり焼けば、外はパリッ、中はもちっとジューシー♪

仕上げにマヨネーズと青のりをたっぷりかければ、ビールが進むおつまみにも、食べ応え抜群の主役おかずにも

ライスペーパーで包むだけで、簡単・楽しい・止まらないおいしさです！

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。

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 1人前

ケンミン ライスペーパー：2枚
豚ばら肉：3枚
キャベツ：適量
もやし：適量
卵：1個
和風だしの素：小さじ1/2 (1.5g)
塩こしょう：適量
米油：大さじ1 (12g)

■トッピング
お好み焼きソース：適量
マヨネーズ：適量
青のり：適量
かつお節：適量

作り方

- (1)
ライスペーパーが入る大きめのフライパンに、
キッチンペーパーで米油（大さじ1）を塗しておく。
- (2)
ライスペーパー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
- (3)
フライパンにライスペーパーを置く。
ライスペーパーの上に溶き卵を落として、しっかり塗り広げる。
まだ火はつけません。
- (4)
千切りキャベツ、もやしを適量のせる。
塩こしょう・和風だしの素を全体に振りかけた後、豚ばら肉をのせる。
- (5)
最後にもう1枚のもどしたライスペーパーの上から重ねる。
ふたをしてからフライパンに火をつけ、お肉に火が通るまで約4-5分加熱する。【中火】
- (6)
ライスペーパーを3つ折りにする。
- (7)
お好みソース・マヨネーズ・青のりをかける。