ケンミン食品株式会社

ライスペーパーの北京ダック風の簡単レシピ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：227kcal　塩分：0.2g

鶏もも肉を使って、野菜が摂れる北京ダック風の生春巻きです。パリッと焼いた鶏肉と甜麺醤のタレでおうちで簡単に再現できます♪
野菜がたくさん食べられるサラダロールの1種として、北京ダックにヒントを得て考案しました。ライスペーパーのもっちり食感は、北京ダックの皮と少し似ているので、ぜひお試しください。彩の良い野菜と一緒に食べられるレシピにしています。

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　5枚分

ケンミン ライスペーパー：5枚
鶏もも肉：1枚（約300g）
白ねぎ：1/2本（約50g）
きゅうり：1本（約100g）
にんじん：1/3本（約50g）
赤パプリカ：1/4個（約30g）
油：大さじ2
塩こしょう：少々

■つけダレA
【A】甜麺醤：大さじ2
【A】はちみつ：大さじ2
【A】醤油：小さじ1
【A】ごま油：小さじ1

作り方

（1）
きゅうり・にんじん・赤パプリカ・白ねぎは細切りにする。
白ねぎは水に浸しておく。
【つけダレA】は混ぜ合わせておく。

（2）
鶏もも肉に塩こしょうをする。
フライパンに大さじ2の油を入れ、鶏もも肉の皮側を下に置き、【中火】で8分加熱する。
（3）
裏返し、3分加熱する。
最後にパリっと仕上げるため、再度皮側を1分加熱し、フライパンから取り出しておく。

（4）
鶏もも肉は粗熱が取れたら、ライスペーパーの枚数分に切る。（5～8等分）
（5）
ライスペーパー1枚を水にサッと浸す。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

（6）
（1枚のライスペーパーで2個つくれます）
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。

（7）
【巻き方】
①もどしたライスペーパーを置く。
②上半分の位置に具材を置く。
③ライスペーパーの右側を左側へ折る。
④ライスペーパーの左側を右側へ折り、ブーケの形になるようにする。

（8）
つけダレをつけてお召し上がりください。

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