ライスペーパーでもちもちぜんざい ワンハンドで食べられるおやつレシピ









もちもちのライスペーパーでゆであずきを包んで焼くだけ お正月で余った栗や黒豆、お餅や白玉を入れても美味しいですよ。

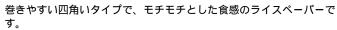
【管理栄養士考案レシピ】

鏡開きというと、お餅が入ったあったかいぜんざい

最初からぜんざいを作ると大変なので、トースターひとつでできる簡単ぜんざいを考案しまし

自然な美味しさで、使いやすい粘度のある井村屋さまの「ゆであずき」を使用しました。 ライスペーパーで包んで焼くと、まるで焼き餅のようなカリッもち食感に変身します おやつにささっと作れるお手軽レシピです。

ライスペーパー







材料 1人前

ケンミン ライスペーパー:1枚 (井村屋 ゆであずきがオススメです)

(1) 今回使用する材料です。

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

巻き方 お好みで、栗をのせる。 ライスペーパーの下側・左右を折りたたむ。 手前から巻いていく。

フライパンで3分半転がしながら焼く【弱火~中火】。