

失敗しない！ライスペーパーの使い方と基本のもどし方



調理時間：1分



調理法：まな板で



カロリー：34kcal



塩分：0.1g

ライスペーパーの方針の解説付シルビです。ライスペーパーがくつつく原因！

ライスペーパーがくつつくときに起きる原因、モチモチ食感を比較的確実にする方法を紹介します！

ケンミン食品はしっかりとじめをやさしく頼む！タイプ

2025年10月28日

ライスペーパーの使い方シルビがわかる「ケンミンぼうやに教わるライスペーパー」を発売しました！

主に水などを使っておひたしや生野菜等に用いることをいいます。

ライスペーパーはおひたしの具材としてよく使われる特徴があり、見た目も美しい料理がたくさんあります。

ライスペーパーは、おひたしの具材としてよく使われる特徴があります。色んな料理方法がある中、今注目の便利です。

【ケンミンライスペーパーのカロリー・糖質】

1枚あたりカロリーは46kcalです。（ライスペーパー1枚のカロリー・ごはん普通盛り1杯分のカロリー）

1枚あたり糖質は10.2gです。（ライスペーパー1枚の糖質・ごはん普通盛り1杯分の糖質）

いずれもサンプル値による推定値となります。

【ケンミンのライスペーパーの特徴】

薄手ながら220度で焼けにくく、

柔軟性があり、手軽に扱えます。

薄みのある紙の代わりやすく、もちもち感を楽しめます

高機能のからだライスペーパーはどちら

生野菜の巻き方を詳しく紹介します！

自社工場の安心

ライスペーパーはFSSC22000の認証規格の食肉安全マネジメントシステム認証を取得。

裏ワザ紹介

巻き方について、「生春巻き」はすでに詳しく上がることを検討しますが、時間が経つ場合は冷蔵庫で保管します。

生春巻きの巻き方動画はどちら

生春巻きの巻き方動画はどちら

2025年10月28日

「生春巻き」はすでに詳しく上がることを検討します！

神戸本社のケンミン食品でライスペーパーのお料理教室を開催しています！お申し込みはどちら

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

ケンミン ライスペーパー：1袋（12枚入り）

ぬるま湯またはお水：適量

深めのボウルまたはフライパン：1つ

作り方

(1)
【ボウルを使ったもどし方】

ライスペーパー1枚を水に浸してもどします。（目安：20～30秒程度）。

ぬるま湯でもどすと、早く柔らかくなります。

ぬるま湯の温度や浸す時間は好みにより調整してください。

(2)
やわらかくなりはじめたら引き上げます。

目安：ライスペーパーの角を少し折り曲げて、跳ね返ってこなければ、OKです。

(3)
水気を切って具材を包みます。(4)
裏ワザ紹介

大きなフライパンがない場合は、蛇口から出す水道水でライスペーパーをサッとくぐらす程度でもOKです。

(5)

もどしたライスペーパーは、まな板と非常にくっつきやすくなります。

濡らしたキッチンペーパーを絞り、先にまな板に敷きます。

その上でライスペーパーを巻くと、くっつきにくくなります！

(6)

【A. 通常巻き】

基本の巻き方

もどしたライスペーパーをひし形に置き、中身の具材をやや下辺りのせる。

手前側から巻きすしを作るイメージで、ライスペーパーをきつめに1回転巻く。

左右両端のライスペーパーを内側に折りたたむ。

手前側に寄せながら最後まで巻く。

ポイント

・具材は入れすぎないように、表側に見せたい具材を一番先または一番最後に置きましょう。（えびなど）

・野菜は細切りにして、色ごとにまとめて置くと、カットしたときにきれいに見えます。