





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

ライスペーパーの巻き方の解説つきレシピです。ライスペーパーがくっつく方が多い！
ライスペーパーがくっつきにくくなる巻き方、モチモチ食感を比較的体验する方法も紹介します！
ケンミン食品はくっつきにくい巻き方を公開しています。

開発者：ライスペーパーの使い方のレシピがわかる「ケンミン」ぽうやに載せるライスペーパー。を発売しました！（2025年10月28日）
詳しくはこちら

【ライスペーパーとは】
主に食卓などお料理などに活用されるお料理に使用することになります。
ライスペーパーは全て紙製で、厚みが薄く、弾力があり、見た目を美しくする料理がたくさんあります。
おでんなどにも使われて、おでんでも、揚げ物でも、揚げ物など、色々な調理方法がある、おでんのお料理です。

【ケンミン ライスペーパーのカロリーと塩分】
1枚あたりのカロリーは34kcalです。（ライスペーパー1枚分のカロリー）
1枚あたりの塩分量は0.1gです。
いずれもサンプル分析による測定値となります。

【ケンミンのライスペーパーの特徴】
おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。

風味が良く、おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。

おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。

おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。

おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。

おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。

おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。

おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。
おでんやお料理などに活用することになります。

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

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）。
40℃の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。
手前側から巻きず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。