ケンミン食品株式会社

ライスペーパーで簡単 生チョコバナナ大福♪バレンタインレシピ

調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：535kcal　塩分：0.5g

材料５つで簡単バレンタインスイーツ♪
電子レンジさえあれば、やわらかモチモチ食感のライスペーパーで包んだチョコバナナ大福が作れます♪
中に包む生チョコも簡単に作ることができますよ♪

【管理栄養士の開発担当者考案♪】
バレンタインに向けてチョコスイーツを考えた時に、一番初めに生チョコが思い浮かびました。
チョコと言ったら、チョコバナナ！ライスペーパーで包めば、好きなものを一緒に食べられる幸せな気分になれるレシピが完成しました。

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　4個分

ケンミン ライスペーパー：2枚
水：適量
甘熟王バナナ：1本
ココアパウダー：適量

【生チョコ】
お好みのチョコレート(ガーナ)：50g(板チョコ約1枚)
生クリーム：25cc

作り方

(1)
甘熟王バナナは４等分に切っておく。

(2)
【生チョコ】
生クリームを大きめのボウルに入れ、電子レンジで加熱する【600W：30秒】。
温まった生クリームに砕いたチョコを入れ、混ぜながら溶かす。
※溶けない場合は追加で加熱して、調節してください。

(3)
【ライスペーパー】
ライスペーパーは水で10秒ほど少し固めに戻した後、縦半分に切る。
（1個でライスペーパー半分使用）

(4)
半分のライスペーパーをさらに半分に折りたたみ、正方形にする。
お皿にライスペーパーを入れ、ライスペーパーが浸るくらいの水を少し入れる。
お皿ごと電子レンジで加熱する。【600W：30秒】

(5)
①②柔らかくなったライスペーパーの真ん中に生チョコを適量（約15g）のせ、バナナを1/4本上にのせる。
③④バナナを覆うように、四方向から隙間がないように折りたたむ。

(6)
仕上げに上からココアパウダーをふる。

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