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







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

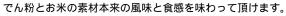
【管理栄養士の開発担当者考案】

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。

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





材料 4個分

ケンミン ライスペーパー:2枚 【生チョコ】 お好みのチョコレート(ガーナ):50q(板チョコ 甘熟王バナナ:1本 ココアパウダー:適量

(1)

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。

【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)

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】

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。 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。

仕上げに上からココアパウダーをふる。