

ライスペーパーで簡単クレープレシピ♪もちもち食感のスイーツ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：320kcal 🧂 塩分：0.2g

もちもち新食感！生地づくりいらずの簡単クレープ風デザートです☆
バナナなど好みのフルーツでグルテンフリーの手作りおやつを作ってみませんか？

【管理栄養士のレシピ】

ライスペーパーを生春巻きだけではなく、スイーツもできるのでは？と思いレシピを考案しました。
生クリームの代わりクリームチーズやジャムなどを塗るとレアチーズ風にも……!?たくさんアレンジを楽しめるレシピです♪

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 8本分

ケンミン ライスペーパー：8枚
ホイップクリーム：お好みで
カスタードクリーム：お好みで

■好みのフルーツ
バナナ：4本
パイナップル：1/2個
キウイフルーツ：2個

作り方

(1)
カスタードやホイップを用意する。フルーツは、太さや長さを揃える。
(バナナ1本の太さや長さが目安です)

(2)
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とし方について詳しく解説

(3)
①もどしたライスペーパーをひし形に置き、ホイップ（またはカスタード）をライスペーパーの上半分にはずして塗る。
②ライスペーパーの中央よりもやや下側に横長にフルーツを乗せる。
③ライスペーパーを手前からフルーツを包むようにライスペーパーの半分の位置まで巻き、ライスペーパーの左右を折りたたむ。
④ライスペーパーを手前から最後まで巻く。
(フルーツで芯をつくるイメージです)
他のフルーツも同じように巻いていく。

(4)
3等分に切って完成です。