





## ライスペーパー-さつまいも大福 白玉粉なしでつくる簡単スイーツレシピ



 調理時間：20分  調理法：電子レンジ  カロリー：80kcal  塩分：0.2g

求肥の代わりにライスペーパーを使ってもちもちの大福が作れる簡単おやつ 中身はお子さまにも人気のスイートポテト味です

### 【管理栄養士考案レシピ】

もち粉要らず・求肥要らず！もちもちの大福を少ない材料でおうちで簡単に作れます。  
電子レンジ×ライスペーパーの合わせ技で大福を作る面倒な作業を最大限に省いた時短スイーツレシピです。

お菓子作り初心者さんにもチャレンジしやすいスイーツです。

### 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 10個分

ケンミンライスペーパー：5枚  
さつまいも：1本（約250g）  
無塩バター：20g  
砂糖：20g  
塩：1g

牛乳：20cc  
片栗粉：適量

## 作り方

- (1) さつまいもは皮をむき、一口サイズに切る。  
さつまいもが水に浸る程度まで水を入れて5分程度アク抜きをしておく。
- (2) さつまいもを耐熱容器に入れ、  
ラップをふんわりかけ、さつまいもがやわらかくなるまで電子レンジで加熱する【500W：約5分】。  
さつまいもが硬い場合は、さらに加熱してください。
- (3) さつまいもをフォーク（またはマッシャー）でつぶし、熱いうちに、無塩バター・砂糖・塩を加えて混ぜる。
- (4) 牛乳を少しずつ加え、さつまいもがやわらかくなるまで混ぜ、さつまいもを一口サイズにラップでくるんでおく。  
ほくほく感を楽しみたい方はそのままでもOKですが、さつまいもをきめ細かくしたい方は裏ごししてください。
- (5) (1枚のライスペーパーで大福を2個作ります)  
ライスペーパーを4等分に切る。  
  
深皿に、切ったライスペーパー2枚とライスペーパーが浸かるくらいの水を入れる。  
お皿ごと電子レンジで加熱する。【600W約30秒】
- (6) まな板に片栗粉をまぶし、その上にライスペーパーを2枚重ねておく。  
中央に丸めたさつまいもをのせ、ライスペーパーの角を包み込む。
- (7) 大福の形を整えるために、ラップでくるんでねじっておく。
- (8) お皿に並べたら完成です。