ケンミン食品株式会社

ライスペーパーで豆腐を巻く！もちもち揚げ出し豆腐の片栗粉いらずの簡単アレンジレシピ！

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：420kcal　塩分：2.8g

2023年NHK「あさイチ」の特集企画『ツイQ楽ワザ』で紹介したレシピです♪
▶番組詳細はこちら

ライスペーパーで豆腐を巻いた揚げ出し豆腐レシピ！いつもの揚げ出し豆腐より
ぷるぷる＆もちもち食感が特徴的です。
作るときに手が汚れにくく、揚げるときに衣がはがれにくい揚げ出し豆腐です！
【管理栄養士のレシピ】
いつもの揚げ出し豆腐より衣がもちもち食感の揚げ出し豆腐です。
片栗粉で手が汚れる心配もなく、絹ごし豆腐も崩れにくくてとっても簡単にできます♪
比較的厚みのあるケンミンのライスペーパーは揚げ物料理にも最適です！

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　2人前

ケンミンライスペーパー：6枚
絹ごし豆腐：1丁（300ｇ）
揚げ油：適量
■トッピング
大根おろし：適量
青ねぎ：適量
おろし生姜：適量

■だしつゆ(めんつゆでも可)
濃口醤油：50cc
みりん：50cc
酒：50cc
和風だしの素：2ｇ
水：120cc
※小鍋で煮詰める

作り方

（1）
【豆腐の水切り】
絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで加熱して水気をきる【500W：1分30秒】。
しっかり水切りしたあと、6等分にカットする。(幅4-5cm)
だしつゆは小鍋で煮詰めておく。

（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どし方について詳しく解説
（3）
【巻き方】
①もどしたライスペーパーをひし形に置き、中央よりやや下に絹ごし豆腐を置く。
②できるだけ空気が入らないようにライスペーパーの下を内側に折りたたむ。
③ライスペーパーの左右を内側に折りたたむ。
④空気を抜くように手前からくるくる巻いていく。

（4）
高温の油（約200℃）でライスペーパーの表面が白っぽくなるまで揚げる。

（5）
揚げ出し豆腐の上からだしつゆをかけ、大根おろしをトッピングする。

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