

ライスペーパー唐揚げレシピ カリカリ衣の新食感メニュー



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：1136kcal 🧂 塩分：0.7g

2024年土曜はナニする!?」10分ティーチャー、
2024年読売テレビ「ビーチCAFE」、
2023年NHK「あさイチ」の特集企画『ツイQ楽ワザ』で紹介いただいたレシピ！

2024年「土曜はナニする!?」番組詳細はこちら
2023年「あさイチ」番組詳細はこちら
「ビーチCAFE」番組詳細はこちら

ライスペーパー料理を揚げるコツは
比較的厚みのあるライスペーパーを使用すること
鶏肉は少し水気をふき取って、空気を抜きながら巻きましょう。
巻いた後すぐに揚げずに、少し表面を乾かしてから、低温（約170℃）でじっくりと揚げること
揚げる際は、少量ずつ揚げること

小麦粉・片栗粉を使わずに、ライスペーパーでお肉をカリッと包み揚げたグルテンフリー唐揚げです。
ライスペーパーを使うことで、お肉の肉汁を閉じ込めることができ、打ち粉を使わないので手が汚れにくい
【管理栄養士考案レシピ】
クリスマスや年末年始、チキンを食べる機会が増えるこの季節に、新食感のチキンメニューのご提案です。下味をつけなくても鶏の旨味と肉汁をしっかり閉じ込めることができます。グルテンフリーの醤油を使うと小麦アレルギー対応メニューにもなります。

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 2～3人前

ケンミン ライスペーパー：約7～8枚
鶏もも肉：1枚（約250g）
揚げ油：適量

下味をつける場合
日本酒：大さじ2（30g）
濃口醤油：大さじ1（18g）
おろしにんにく：小さじ1（5g）
おろし生姜：小さじ1（5g）

作り方

- (1)
鶏もも肉は大きめの一口大（約7cm）に切り、軽く塩こしょうを振る。
 - (2)
下味をつける場合は、調味料を漬け込んでおく。
（冷蔵庫で約15～20分）
 - (3)
巻き方
水でもどしたライスペーパーの上に、水気をふき取ったお肉を置く。
ライスペーパーの角を内側に折り込む。
手前から空気を抜くようにくるくる巻いていく。
空気を抜くことで、爆発しにくくなります。
ライスペーパーの表面を少し乾かしてから揚げましょう。（油ハネの原因になります）
- ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (4)
鍋に2cmほど油を入れ、170℃の油で片面2分ずつ揚げる。
 - (5)
一度皿に取り出し、5分ほど休ませた後、190度の油でもう一度約2分揚げる（片面1分ずつ）。