

ライスペーパーの簡単ピザの作り方 フライパンでカリカリ食感レシピ



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：644kcal



塩分：3.4g

フライパンやトースターでもできる！

ライスペーパーとおうちにある具材で手軽に作れるグルテンフリーメニューです。

手作りピザソースとライスペーパーのもちっとした食感が自慢のミニピザ！

おもてなしやパーティー、小腹がすいた時のおやつにいかがですか？

【管理栄養士のレシピ】

ちょっとしたパーティーや小腹が空いた時・お子さまのおやつなど、簡単にピザが出来ればと思い考察しました

通常のピザよりも生地部分が薄いので、生地だけでお腹いっぱいになることも心配なし！

ライスペーパー1枚を1/4に折りたたむことで、ライスペーパーが4層となり究極のモチモチ食感が楽しめるピザになりますよ

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 4枚分

ケンミンライスペーパー：4枚
ワインナー：2本（40g）
たまねぎ：16g
ピーマン：16g
ピザ用チーズ：60g

手作りピザソース
【A】ケチャップ：大さじ4（60g）
【A】マヨネーズ：小さじ2（8g）
【A】おろしにんにく：約1g
【A】オリーブオイル：大さじ2（24g）
【A】塩・ブラックペッパー：適量
【A】乾燥バジル：適量

作り方

(1) ウインナー・たまねぎ・ピーマンは輪切りにする。

(2) 手作りピザソースは混ぜ合わせておく。

(3) 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て、4つに折りたたむ。

ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

(4) フライパン加熱用のホイルを置き、折りたたんだライスペーパーを置く。

手作りピザソースをライスペーパーの端までまんべんなく塗る（大さじ1程度）。隙間が見えないように全体に塗ってください。

(5) たまねぎ・ピーマン・ワインナーをまんべんなく散らし、チーズを具材の上から全体的にかける。ふたをして具材に火が通るまで【弱火】で加熱する。

チーズが溶けて、具材にも火が通ったら出来上がり。