

## ライスペーパーで簡単いちご大福レシピ！白玉粉いらずの簡単スイーツ



調理時間：10分



調理法：電子レンジ



カロリー：70kcal



塩分：0.18g

5分で完成！もち粉や求肥を使わずに、ライスペーパーでいちごとあんこを包みます  
簡単手間いらずで、やわらかいもちもち食感のいちご大福を楽しむことができます

## 【管理栄養士考案レシピ】

ケンミン食品のライスペーパーはお餅のような食感が特徴です。

ライスペーパーを一度電子レンジで加熱することで、もちもち食感の大福の皮に仕上げることができます

お好みのフルーツを使って、フルーツ大福のアレンジもおすすめですよ。

## 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 1人前

ケンミン ライスペーパー：1枚  
いちご：1個  
あんこ：20g  
(お好みの白あんや粒あんなど)

片栗粉：適量  
水：少量

## 作り方

(1)  
いちごは小さめを用意する。

(2)  
ラップの上にあんこを適量塗り、いちごを包む。

(3)  
ライスペーパーをはさみで十字に4等分に切る。  
(大福1個あたり切ったライスペーパー2枚使用します)

深皿に、切ったライスペーパー2枚と水を入れる。  
(水の量：ライスペーパーが浸かるくらい)

お皿ごとラップをせずに電子レンジで加熱する。  
【600W：約30秒】

(4)  
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。  
中央にあんこで包んだいちごをヘタ側の部分を上に向けてのせる。  
ライスペーパーの角を包み込む。  
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。  
ライスペーパーは冷蔵庫で長く冷やすと硬くなってしまうので、常温でなるべくお早めにお召し上がりください。