

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。