ケンミン食品株式会社

巻きす不要！ライスペーパーで恵方巻き＆キンパ

調理時間：30分　調理法：まな板で　カロリー：148kcal　塩分：3.2g

ライスペーパーを使うと、巻きすを使わなくても簡単に巻き寿司が作れます。中身はビーフンや酢飯を入れてもOKです♪
【管理栄養士の商品開発者のレシピ】
大きさも形も同じ海苔と四角いライスペーパーを使って、恵方巻きができるのでは？と思い考案しました。
”巻き寿司”は意外と巻く際にコツがいるのですが、ライスペーパーで海苔を巻くとより簡単に巻けますよ。ご飯とは違った、ビーフンの食感や具材の存在感をお楽しみください♪

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　各2本分

■定番恵方巻き
ケンミン ライスペーパー：2枚
お米100%ビーフン：20g
手巻き寿司サイズ海苔：2枚
穴子：1/2本
エビ：6-8尾
厚焼き玉子：卵1個分
カニカマ：6本
きゅうり：1/2本
しいたけ含め煮：適量

■韓国風海苔巻き（キンパ）
ケンミン ライスペーパー：2枚
お米100%ビーフン：20g
韓国海苔：1パック～(8～16枚)
牛肉薄切り：120g
錦糸卵：卵1個分
・焼肉のタレ：大さじ2（36g）
・コチュジャン：小さじ1（6g）
・油：小さじ1
にんじん：20g(約1/8本)
ほうれん草：1株（約30g）
・ごま油(野菜用）：適量
・塩(野菜用）：適量

作り方

（1）
■定番恵方巻き（2本分）
穴子やきゅうり、厚焼き卵・きゅうりは細長く巻きやすい大きさに切っておく。
エビはゆでておく。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れて6分ゆでる。ゆであがったら水洗いをして水気を切る。
●ビーフンのゆで方について詳しく解説

（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る。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

（4）
【巻き方】
まな板の上に、もどしたライスペーパーを正方形に置き、ライスペーパーの形に合わせて海苔を置く。
海苔の上に具材を並べ、その上から半量のゆでたビーフンを置いて具材を覆う。

（5）
手前からしっかりと巻いていく。

（6）
■キンパ（2本分）
にんじんは細切り、ほうれん草はざく切りにする。

（7）
牛肉は焼肉のタレとコチュジャンで漬け込んだあと、フライパンで炒めて冷ましておく。

（8）
野菜はゆでたあと、塩とごま油で下味をつける。

（9）
【巻き方】
※ビーフン・ライスペーパーのもどし方は恵方巻きと共通
もどしたライスペーパーを正方形に置き、ライスペーパーの形に合わせるように 上に韓国海苔を4～6枚並べる。
具材を乗せて、ゆでたビーフンの半量をのせる。
手前からしっかりと巻いていく。

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