

ライスペーパーお好み焼き！電子レンジで作れる人気の簡単レシピ



調理時間：15分 調理法：電子レンジ カロリー：160kcal 塩分：1.3g

生地作りは不要で、簡単・時短調理のお好み焼きができます！フライパン・油も使わず、中に包む具材は電子レンジで作ります。小麦不使用のソースを使うと、グルテンフリーのメニューにもなります♪おもてなしの一品にもおすすめです。

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本分

ケンミン ライスベーパー：2枚

【具材】

豚ばら肉：1枚（約30g）

もやし：50g

キャベツの千切り：50g

卵：1個

かつお節（粉）：適量

青ねぎ：適量

ソース：たっぷり

（グルテンフリーのもの）

塩こしょう：適量

■お好みで

マヨネーズ：適量

青のり：適量

作り方

（1）

豚ばら肉は一口大に切っておく。

（2）

耐熱容器 または 深めのお皿にラップを敷く。

（加熱後の具材が容器にくっつかないようにするため）

溶き卵・かつお節・青ねぎ→キャベツ→もやし→豚ばら肉を順番に上に重ねていく。

豚ばら肉の上にしっかりと塩こしょうをかけ、ふたをして電子レンジで加熱する。【600W：3分】

（3）

加熱後、ラップごと取り出し、2等分に切り分けて粗熱をとっておく。

（4）

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

（5）

【巻き方】

もどしたライスペーパーをひし形の向きに置き、切ったお好み焼きを中央よりもやや下辺りにのせ、たっぷりソースをかける。

ライスペーパーの手前側からきつめに1回転巻く。

ライスペーパーの左右を内側へ折りたたむ。

手前から奥側へ最後まで巻いたら完成。

2～3等分に切り分けてお召し上がりください。

（6）

補足

ライスペーパーお好み焼きをフライパンで焼くと（油：大さじ1）、外はカリカリ・中はモチリして美味しいですよ。