ケンミン食品株式会社

ライスペーパートッポギ！とろ～りチーズが入ったレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：332kcal　塩分：3.0g

2024年土曜はナニする!?」10分ティーチャーで紹介いただいたレシピ！
▶2024年「土曜はナニする!?」番組詳細はこちら

大人気のライスペーパーを使って♪
くるくると巻きやすいケンミンの「四角いライスペーパー」でスライスチーズを一緒に巻いて、
とろ～り伸びるもっちもち食感のチーズトッポギを作ってみませんか??

【管理栄養士考案レシピ】
韓国のSNSからブームになったライスペーパートッポギに挑戦！
ライスペーパーの特徴であるもちもち食感と甘辛いタレは相性抜群です！
いろいろな具材を巻いてアレンジを楽しんでみてください♪

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　2～3人前

■トッポギ
ケンミン ライスペーパー：4枚
スライスチーズ：4枚
＜お好みで中に巻くもの＞
しそ・韓国のり
■煮込み具材
キャベツ：1枚（50ｇ）
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
白ねぎ：約10cm分（30ｇ）
さつま揚げ：2枚（90ｇ）
■タレ
【A】コチュジャン：大さじ2.5（40ｇ）
【A】はちみつ：大さじ2（32ｇ）
【A】鶏がらスープの素：小さじ2/3（1.7ｇ）
【A】濃口醤油：小さじ1（6ｇ）
水：400cc（2カップ）

作り方

（1）
キャベツは細切り、たまねぎはくし切りにする。
白ねぎは斜め薄切り、さつま揚げは短冊切りにする。

※使用するスライスチーズは常温に戻しておくと巻きやすくなります。

（2）
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

（3）
【巻き方】
①戻したライスペーパーを正方形に置き、その上にスライスチーズを置く。
②ライスペーパーの左右を折り込む。
③④手前からくるくると巻いていく。
★しそチーズ巻きもオススメです

※ライスペーパーを2重に巻くと、煮込んでいるときに、チーズが出にくくなります。

（4）
深めのフライパンに水（400cc）を沸騰させ、【A】を入れて混ぜながら溶かす。

（5）
たまねぎ・白ねぎ・さつま揚げを入れ、汁が2/3程度になるまで煮詰める。【強火：約3分】

（6）
トッポギ・キャベツを入れて煮込み、さらに煮詰める。【中火：約1分】

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