

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

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う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】
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。
ライスペーパーの左右を折り込む。
手前からくるくると巻いていく。
しそチーズ巻きもおススメです

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】