

ライスペーパーで簡単クワトロフォルマッジピザ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：154kcal 🧂 塩分：1.4g

10分で完成！数種類のチーズ・ピザ生地を使わずに、ミックスチーズとライスペーパーで簡単にクワトロフォルマッジピザが楽しめます！
軽い食感&グルテンフリーなので、罪悪感が少なめのピザが味わえます。

クアトロ・フォルマッジ (Quattro Formaggi) とは
イタリア語で「クアトロ」は数字の「4」、「フォルマッジ」は「チーズ」の複数形を表している
ので、4種類のチーズを使ったピザがクアトロフォルマッジと言われています。
一般的にはゴルゴンゾーラ、タレジヨ、モッツアレラ、パルミジャーノ・レジャーノの組み合わせがよくみられます。

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 1人前

ライスペーパー：1枚
ミックスチーズ：20g
はちみつ：大さじ1 (21g)
黒こしょう：適量
米油：小さじ1 (4g)

作り方

- (1)
今回使用する材料です。
- (2)
火のついていないフライパンに米油 (小さじ1) をキッチンペーパーで塗り広げる。
- (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)
火のついていないフライパンに、もどしたライスペーパー・ピザ用チーズを置いてふたをして火をつける。【中火】
ライスペーパーの端まで埋めてください。
- (5)
チーズが溶けてきたら、はちみつ・黒こしょうをかける。
- (6)
ライスペーパーを半分または4つに折りたたむ。