

ライスペーパーで作る揚げ春巻きのアレンジレシピ！レンジで簡単調理！



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：400kcal 🧂 塩分：2.1g

おもてなしのごちそうやパーティーに 基本のチャーゾー風（ライスペーパーで包む揚げ春巻き）レシピです。
中に包む具材は電子レンジを使って簡単ワンボウルで作ります
少量の油でカラッと揚げ焼きにしましょう♪

【管理栄養士の開発担当者のレシピ】
外はパリパリ・中はもっちり、ジューシー！
いつもの春巻きとは違う食感をお楽しみください♪
冷めても美味しいのでお弁当やおつまみにも
おもてなしメニューにもいかがですか？食感のアクセントにアスパラなど入れるのもオススメです！

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 8本分

ケンミン ライスペーパー：8枚
お米100%ビーフン：50g
豚ひき肉：200g
青ねぎ：約3本分（20g）
片栗粉：小さじ2（6g）
大葉：8枚
揚げ油：適量

■調味料A
【A】濃口醤油：大さじ1（18g）
【A】酒：大さじ1（15g）
【A】砂糖：大さじ1（9g）
【A】オイスターソース：小さじ1（6g）
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1（2.5g）
【A】ごま油：小さじ1（4g）
【A】おろしにんにく(チューブ)：2cm分（1g）
【A】おろししょうが(チューブ)：2cm分（1g）
【A】塩こしょう：適量
【A】水：180cc

作り方

- (1)
青ねぎは小口切りに切っておく。
【A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
耐熱容器にビーフン・豚ひき肉・青ねぎを入れて上から【A】をかける。
ふわっとラップをかけて電子レンジで加熱する。【600W：8分】
耐熱容器のサイズに合わせて めんは折ってください。
お肉の色が変わっていない場合は追加で30秒ずつ加熱してください。
- (3)
加熱したお肉をお箸でほくすようによく混ぜる。
巻く前まで冷蔵庫でよく冷ましておく。
水分が多い場合は、具材が熱いうちにまんべんなく片栗粉を加えて、とろみがつくまでよく混ぜてください。
- (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に置き、中央よりやや下辺りに大葉を裏向きにのせる。その上に冷ましておいた具をのせる。
手前側から巻きずしを作るイメージで、ライスペーパーをきつめに1回転巻く。
左右両端のライスペーパーを内側に折りたたむ。
手前側に寄せながら最後まで巻く。

揚げる前まで1本ずつラップで包んで置いておくと、ライスペーパー同士がくっつきにくくなります。
ライスペーパーの水気が残っていると油跳ねしやすいので、巻き終わった後は少し表面を乾かしておきましょう。
- (6)
フライパンに深さ2～3cm分油を入れ、180℃以上に熱しておく。数本ずつ春巻きを離して入れて、片面2分ずつ揚げる（合計4分）。
少し休ませてから、さらに1分間揚げるとよりカラッと仕上がります。