

ライスペーパーで簡単スイートポテト



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：82kcal  塩分：0.4g

フライパンで簡単時短！ほんのり甘いさつまいもとマーマレードを混ぜてライスペーパーで包んで焼き上げました。8大アレルゲン不使用のオープン要らずのお手軽おやつです。

使用商品 ラスペーパー

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人前

ライスペーパー：4枚
さつまいも：1本（約200g）
マーマレード：大さじ2（40g）

作り方

- (1)
さつまいもは適当な大きさにカットし、柔らかくなるまでゆでる。
電子レンジで加熱してもOKです。
- (2)
さつまいもの皮を剥き、フォーク等で潰したらマーマレードと混ぜ合わせる。
- (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)
【巻き方】
ライスペーパーをひし形に置き、中央よりやや下に2を置く。
ライスペーパーの手前を中央に向かって折りたたむ。
ライスペーパーの左右を中央に向かって折りたたむ。
手前から具材を包み込むようにくるくると巻いていく。
- (5)
フライパンにフライパン用ホイルを敷き、春巻き同士がくっつかないように並べる。
【中火】で片面4分ずつ両面焼く。
- (6)
もちもち食感が美味しいですよ