





ライスペーパーでごはんを巻く ライスバーガーのレシピ



 調理時間：20分  調理法：  カロリー：1263kcal  塩分：4.8g

2024年読売テレビ「ピーチCAFE」で紹介いただいたレシピ！
「ピーチCAFE」番組詳細はこちら

ライスペーパーでごはんをクルッと巻いて 海苔の代わりにライスペーパーを使ったワンハンドで食べられるライスペーパーおにぎりのレシピです。
ライスペーパーの透け感が具材の彩りをさらに引き立て、もちもち食感も楽しめます。お米から作られたライスペーパーは、包む具材の味を邪魔せず、具材と調和した味になります。
お好みで、海鮮を入れてお寿司にしたり、アレンジもできます！おもてなし料理にもおすすめです！

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 6個分（各2個ずつ）

ケンミン ライスペーパー：6枚	オムライスおにぎり 2個
ごはん：約200g （そばろおにぎり・ルーロー飯おにぎりで使用）	・チキンライス：60g
そばろおにぎり 2個	・スライスチーズ：2枚（約40g）
・鶏そばろ	・薄焼き卵：2枚（卵1個分）
【A】鶏ひき肉：50g	ルーロー飯おにぎり 2個
【A】濃口醤油：大さじ1/2（9g）	【C】豚ばら肉：50g
【A】砂糖：大さじ1/2（4.5g）	【C】濃口醤油：大さじ1/2（9g）
【A】酒：大さじ1/4（3.8g）	【C】砂糖：大さじ1/2（4.5g）
【A】おろし生姜：少々	【C】酒：大さじ1/2（7.5g）
・卵そばろ	【C】おろし生姜：少々
【B】卵：1個	【C】おろしにんにく：少々
【B】砂糖：小さじ1（3g）	【C】五香粉：少々
	・ゆで卵：2個

作り方

- (1)
今回使用する食材です。
【A】【B】はそれぞれ、フライパンで炒めてそばろ状にしておく。
【C】は炒めておく。
- (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)
そばろおにぎりの巻き方
もどしたライスペーパーをひし形に置き、ごはん（大さじ3杯分）・そばろを中央よりもやや下辺りにのせる。
ライスペーパーの下を折りたたむ。
ライスペーパーの左右を折りたたむ。
ライスペーパーの手前から空気を抜くように巻いていく。
- (4)
オムライスおにぎりの巻き方
もどしたライスペーパーをひし形に置き、薄焼き卵・スライスチーズ・チキンライスを中央よりもやや下辺りにのせる。
ライスペーパーの下を折りたたむ。
ライスペーパーの左右を折りたたむ。
ライスペーパーの手前から空気を抜くように巻いていく。
- (5)
ルーロー飯おにぎりの巻き方
もどしたライスペーパーをひし形に置き、ごはん（大さじ2杯分）・ゆで卵・お肉を中央よりもやや下辺りにのせる。
ライスペーパーの下を折りたたむ。
ライスペーパーの左右を折りたたむ。
ライスペーパーの手前から空気を抜くように巻いていく。
- (6)
濡らした包丁で半分にカットしてお召し上がりください。