

ライスペーパーで簡単♪おひなさまフルーツ大福



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：267kcal 🧂 塩分：0.5g

【食物アレルギー配慮レシピ】

もち米や求肥いらずでフルーツ大福をつくりました♪おひなさまの形をした可愛いデザートメニューです。

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 4個分

ケンミン ライスベーパー：2枚
あんこ（固めのもの）：80g
いちご：2個
バナナ：6cm分

キウイ：1/2枚（4mm幅）
みんなの食卓「米粉のパンケーキ」：2枚

作り方

（1）
あんこは20gずつ丸めて4個作る。

いちごは半分にカットする。

バナナは4等分に輪切りにしたあと、それぞれ半分にカットする。

キウイは扇形に4等分する。

米粉のパンケーキは、それぞれ半分にカットする。

（2）

ライスペーパーを三角形になるように半分にカットする。

半分にカットしたライスペーパーを水に20～30秒程度浸してもどす。

●ライスペーパーのもし方について詳しく解説

（3）

ライスペーパーを三角形になるように折りたたみ、ライスペーパーの頂点が手前になるようにまな板の上に乘せる。

まな板は濡らしておくとうっつきにくくなります。

（4）

【大福の包み方】

中央に半分に切ったバナナ（2切れ）を1cm離して乗せる。

手前のライスペーパーを持ち上げ、バナナに被せる。

あんこを1個のせる。

着物の襟を作るイメージで左のライスペーパーを持ち上げ、あんこを包むように折り曲げる。

右も同様に折り曲げ形を整える。

同様に4個つくる。

（5）

盛り付け用に米粉のパンケーキを並べる。

その上に大福をのせる。

あんこにいちごとキウイを埋め込む。