

ライスペーパーdeもっちりさつまいもスティック



【Happy生春巻きマイスター FUTABAさまのレシピ】
さつまいもをスイートポテト風にスティック状にして、食べやすい簡単おやつに！
焼き方を変えると、もっちりにも、パリッとサクッと食感にもできちゃいます

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 6本分

ケンミン ライスペーパー：6枚
さつまいも：300g
砂糖：60g（さつまいもの1/5量）
無塩バター：30g（さつまいもの1/10量）
黒ごま：6g（さつまいもの1/50量）

作り方

- (1)
今回使用する材料です。
- (2)
さつまいもを皮のまま1~2cm幅にカットし、耐熱容器に入れてラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する。【600W：約7~8分】
さつまいもが温かいうちに皮を剥き、フォークなどでマッシュする。
砂糖を加えて混ぜる。
さらに、無塩バター・黒ごまを加えてよく混ぜる。
- (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）
柔らかくなり始めたら引き上げる。
[ライスペーパーのもどし方について詳しく解説](#)
- (4)
ライスペーパーを正方形に置き、手前に1~1.5cm幅くらいの棒状にマッシュしたさつまいもを置く。
手前から巻いていき、スティック状にする。
- (5)
同様に6本つくる。
- (6)
A【もっちり仕上げたい場合】
ライスペーパーで巻いたさつまいもスティックを、トースターで焼く。【200W：約10~15分】
温度設定がないトースターの場合は、【強】を使用してください。
- (7)
B【パリッとサクッと食感に仕上げたい場合】
フライパンに少量の油をひき、フライパンの中で転がしながら全体が白く変わるまで焼く。
- (8)
キッチンバサミや包丁でカットすると、食べやすくなります！
他にも！FUTABAさまのHappy生春巻きレシピはこちら