

ライスペーパーで簡単はしまきのレシピ



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：281kcal  塩分：1.7g

ライスペーパーを使うことで通常のはしまきよりモチモチ食感が楽しめます
お好み焼きのように、ひっくり返さなくても作れるので、片手で食べられ、お祭り気分でお子
さまから大人の方まで楽しむことができます。
小麦粉を使用しないので、手軽にグルテンフリーメニューにも挑戦できます。
お好みでチーズやハムを入れても美味しいですよ

【はしまきとは...】

関西地方を中心とした日本の屋台でよく見られる軽食です。
お好み焼きに似た生地を、割り箸に巻いて提供されることから「はしまき」と呼ばれています。
通常、お好み焼きのように、小麦粉を水で溶いて作った生地にキャベツや具材を混ぜ、平たく焼
き上げたものを箸に巻きつけ、ソースやマヨネーズ、かつお節などで味付けをします。

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 2本分

ケンミンライスペーパー：4枚
キャベツ：2枚（100g）
天かす：大さじ2
卵：2個
油：適量
1歳からのお好み焼きソース：適量

マヨネーズ：適量
青のり：適量
和風だしの素：小さじ1/2（1.5g）

作り方

- (1)
キャベツは千切りにする。
- (2)
ボウルにキャベツ・卵・天かす・和風だしの素を混ぜ合わせる。
- (3)
ライスペーパーを1枚ずつ水に浸してもどす。（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)
火のついてないフライパンにキッチンペーパーで油を塗り広げ、もどしたライスペーパーを置く。
- (5)
半量の をライスペーパー上に薄く乗せ、その上から2枚目のもどしたライスペーパーをのせる。
まだ火はつけません。
- (6)
ふたをして火をつけ、【強火】で約2分加熱する。
- (7)
2分後、まな板の上に取り出す。
端に箸を置き、くるくる巻く。
- (8)
上から1歳からのお好み焼きソース・マヨネーズ・青のりをかける。