

## ライスペーパーとん平焼き もちもち簡単おやつレシピ



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：837kcal  塩分：2.7g

定番の豚べい焼きを、ライスペーパーでアレンジ！ライスペーパーを使うことで通常のとん平焼きよりモチモチ食感が楽しめます！！  
薄切り豚ばら肉とシャキッとキャベツを包んでこんがり焼けば、外はパリッ、中もちっとジューシー  
仕上げにマヨネーズと青のりをたっぷりかければ、ビールが進むおつまみにも、食べ応え抜群の主役おかずにも  
ライスペーパーで包むだけで、簡単・楽しい・止まらないおいしさです！  
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。

### 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 1人前

ケンミン ライスペーパー：1枚	トッピング
豚ばら肉：4～5枚	お好み焼きソース：適量
キャベツ：適量	マヨネーズ：適量
もやし：適量	青のり：適量
卵：1個	かつお節：適量
和風だしの素：小さじ1/2 (1.5g)	
塩こしょう：適量	
米油：大さじ1 (12g)	

## 作り方

- (1)  
ライスペーパーが入る大きめのフライパンに、キッチンペーパーで米油（大さじ1）を塗しておく。
- (2)  
ライスペーパー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)  
フライパンにライスペーパーを置く。  
ライスペーパーの上に溶き卵を落とし、しっかり塗り広げる。  
まだ火はつけません。
- (4)  
千切りキャベツ、もやしを適量のせる。  
塩こしょう・和風だしの素を全体に振りかけた後、豚ばら肉をのせる。
- (5)  
最後にもう1枚のもどしたライスペーパーの上から重ねる。  
ふたをしてからフライパンに火をつけ、お肉に火が通るまで約4-5分加熱する。【中火】
- (6)  
ライスペーパーを半分に折りたたみ、ひっくり返して  
ふたをしてさらに加熱する。
- (7)  
お好みソース・マヨネーズ・青のりをかける。