

とろとろの韓国風ライスペーパーチーズトッポギ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：332kcal 🧂 塩分：3.0g

人気のライスペーパーレシピ。くるくると巻きやすいケンミンの「四角いライスペーパー」でスライスチーズと一緒に巻いて、甘辛タレで食べるとろ～り伸びるもちもち食感のチーズトッポギが完成

【ケンミン管理栄養士考案レシピ】

韓国のSNSで流行ってるライスペーパートッポギに挑戦！チーズと一緒に巻くことでチーズがミルフィーユのようになり、とっても美味しい！！また、ライスペーパーの特徴であるもちもち食感と甘辛いタレのヤンニョムは相性抜群です！いろいろな具材を巻いてアレンジを楽しんでみてください

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。
お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 2～3人前

トッポギ(4本分)
ケンミンライスペーパー：8枚
QBBスライスチーズ：4枚
しそ・韓国のりなど：お好みで

材料
キャベツ：1枚(50g)
たまねぎ：1/4個(50g)
白ねぎ：約10cm分(30g)
さつま揚げ：2枚

調味料
【A】コチュジャン：大さじ2.5(40g)
【A】はちみつ：大さじ2(32g)
【A】鶏がらスープの素：小さじ2/3(1.7g)
【A】濃口醤油：小さじ1(6g)
水：400cc(2カップ)

作り方

- (1)
キャベツは細切り、たまねぎはくし切りにする。
白ねぎは斜め薄切り、さつま揚げは短冊切りにする。
使用するスライスチーズは常温に戻しておくとう巻きやすくなります。
- (2)
40 程度のぬるま湯もしくは水に20～30秒程度、1枚ずつライスペーパーを浸してもどす。
ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (3)
【巻き方：一本につき2枚のライスペーパーを使用】
戻したライスペーパーを正方形に置き、その上にスライスチーズを置く。
ライスペーパーを左右を折り込む。
手前からくるくると巻いていく。
- (4)
戻したライスペーパーをひし形に置き、その上に先ほど巻いたトッポギを置く。
ライスペーパーを左右を折り込む。
巻き付けるように手前からくるくると巻いていく。
トッポギを4本つくる。
しそチーズ巻きもおススメです
- (5)
深めのフライパンに水(400cc)を火にかけ、【A】を入れて混ぜる。
- (6)
フライパンにたまねぎ・白ねぎ・さつま揚げを入れ、汁が2/3程度になるまで煮詰める【強火：約3分】。
- (7)
汁が煮詰まってきたらトッポギ・キャベツを入れて煮込み、水分を飛ばす。【中火：約1分】
- (8)