

## ライスペーパーでもちもちぜんざい ワンハンドで食べられるおやつレシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：73kcal 🧂 塩分：0.2g

もちもちのライスペーパーでゆであずきを包んで焼くだけ お正月で余った栗や黒豆、お餅や白玉を入れても美味しいですよ。

### 【管理栄養士考案レシピ】

鏡開きというと、お餅が入ったあったかいぜんざい 最初からぜんざいを作ると大変なので、トースターひとつでできる簡単ぜんざいを考案しました。

自然な美味しさで、使いやすい粘度のある井村屋さまの「ゆであずき」を使用しました。ライスペーパーで包んで焼くと、まるで焼き餅のようなカリッもち食感に変身します おやつにささっと作れるお手軽レシピです。

### 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。  
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  
栗の甘露煮：適量  
あんこ：25g  
(井村屋 ゆであずきがオススメです)

### 作り方

- (1)  
今回使用する材料です。
- (2)  
ライスペーパーを水またはぬるま湯に約20秒程度浸し戻す。  
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  
戻したライスペーパーをまな板の上に置き、あんこを中央よりやや下辺りにのせる。  
お好みで、栗をのせる。  
ライスペーパーの下側・左右を折りたたむ。  
手前から巻いていく。
- (4)  
オーブントースターで3分半焼く。
- (5)  
または  
フライパンで3分半転がしながら焼く【弱火～中火】。  
油は要りません