





ライスペーパーで簡単クレープレシピ もちもち食感のスイーツ



 調理時間：15分  調理法：まな板で  カロリー：320kcal  塩分：0.2g

もちもち新食感！生地づくりいらずの簡単クレープ風デザートです。バナナなどお好みのフルーツでグルテンフリーの手作りおやつを作ってみませんか？

【管理栄養士のレシピ】

ライスペーパーを生春巻きだけではなく、スイーツもできるのでは？と思いレシピを考案しました。生クリーム代わりにクリームチーズやジャムなどを塗るとレアチーズ風にも…… たくさんアレンジを楽しめるレシピです。

使用商品 ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、もちもち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 8本分

ケンミン ライスペーパー：8枚
ホイップクリーム：お好みで
カスタードクリーム：お好みで

お好みのフルーツ
バナナ：4本
パイナップル：1/2個
キウイフルーツ：2個

作り方

- (1)
カスタードやホイップを用意する。フルーツは、太さや長さを揃える。
(バナナ1本の太さや長さが目安です)
- (2)
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)
もどしたライスペーパーをひし形に置き、ホイップ(またはカスタード)をライスペーパーの上半分には薄く伸ばしながら塗る。
ライスペーパーの中央よりもやや下側に横長にフルーツを乗せる。
ライスペーパーを手前からフルーツを包むようにライスペーパーの半分の位置まで巻き、ライスペーパーの左右を折りたたむ。
ライスペーパーを手前から最後まで巻く。
(フルーツで芯をつくるイメージです)
他のフルーツも同じように巻いていく。
- (4)
3等分に切って完成です。