

ライスペーパーで5分で作れるレシピ！中国の簡単朝ごはんジーダンピン



🕒 調理時間：5分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：302kcal 🧂 塩分：1.2g

ライスペーパーを使って、フライパンでたった3分で完成する中国の朝ごはんジーダンピン（鶏蛋餅）。忙しい朝にもピッタリ

【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】

中国留学経験者の方と中国の朝ごはんについて話していたところ、この「ジーダンピン」が美味しかったと意見が合致。本来は小麦粉と水で生地を作るので少し手間なのですが、ライスペーパーなら水でもどすだけで使えるのでは？と思い作ってみたら大成功でした

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：2枚
卵：1個
青ねぎ：適量
黒ごま：適量
ハム：2枚
とろけるチーズ：適量

米油：小さじ1（4g）
お好みで
オイスターソース：適量

作り方

- (1) 卵は溶き、ハムは半分に切る。
- (2) 冷たいフライパンに米油をライスペーパー1枚につき2g入れ、キッチンペーパーなどで薄く広げる。油が多すぎると油ハネの原因となります。
水で少し硬めにもどしたライスペーパー1枚を半分に折り、フライパンに乗せる。

ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (3) ライスペーパーの上に半量の溶き卵を広げ、青ねぎ・黒ごまを乗せて火をつける。【中火】
卵が固まったら裏返し、ハム・とろけるチーズを乗せてふたをして1分程焼く。
- (4) チーズが溶けたら、一旦まな板などに取り出し、温かいうちに端から3つ折りにする。3等分にカットする。
- (5) 同じ工程でもう1個作り、お好みでオイスターソースやお好み焼きソースなどをつけてお召し上がりください。