

ライスペーパーで簡単アレンジ 鶏むね肉の包み焼きレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：590kcal 🧂 塩分：0.7g

肉汁が逃げないようにライスペーパーで包み焼きにしました！ジューシーな鶏肉とチーズは相性抜群！ライスペーパーで包むだけでOKなので簡単に作れます♪

【ライスペーパー開発担当者オススメレシピ】

鶏むね肉は、焼くと肉汁が外に出て、固くなってしまいがちです。何でも包めて、素材の味を邪魔しない「ライスペーパー」で巻くことで解決してみました♪ライスペーパーに鶏の旨味が染みわたり絶品なひと皿になりますよ

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 4人前

ケンミン ライスペーパー：2～4枚
鶏むね肉：200g
チーズ：1～4枚
塩こしょう：適量
オリーブオイル：大さじ1(12g)

作り方

- (1)
鶏むね肉は包みやすいサイズに切り分ける。 薄めの方が、火が通りやすくなります。
- (2)
鶏肉に切り込みを入れてチーズをはさみ、塩こしょうで下味をつける。
- (3)
硬めにもどした（水で約10秒）ライスペーパーをひし形に置き、中央にチーズをはさんだ鶏肉を置く。
ライスペーパーの下→左右を順に折る。
手前からくるくると巻いていき、鶏肉との隙間をなくすように包む。
●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (4)
温めたフライパンにオリーブ油（大さじ1）を熱し、包んだ鶏むね肉を【弱火】で両面（片面5分ずつ）ゆっくりと焼く。
- (5)