

ライスペーパーで豆腐を巻く！もちもち揚げ出し豆腐の片栗粉いらずの簡単アレンジレシピ！



 調理時間：10分  調理法：お鍋  カロリー：420kcal  塩分：2.8g

2023年NHK「あさイチ」の特集企画『ツイQ楽ワザ』で紹介したレシピです
番組詳細はこちら

ライスペーパーで豆腐を巻いた揚げ出し豆腐レシピ！いつもの揚げ出し豆腐より
ぶるぶる＆もちもち食感が特徴的です。

作るときに手が汚れにくく、揚げるときに衣がはがれにくい揚げ出し豆腐です！

【管理栄養士のレシピ】

いつもの揚げ出し豆腐より衣がもちもち食感の揚げ出し豆腐です。

片栗粉で手が汚れる心配もなく、絹ごし豆腐も崩れにくくてとっても簡単にできます
比較的厚みのあるケンミンのライスペーパーは揚げ物料理にも最適です！

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 2人前

ケンミンライスペーパー：6枚
絹ごし豆腐：1丁（300g）
揚げ油：適量
トッピング
大根おろし：適量
青ねぎ：適量
おろし生姜：適量

だしつゆ
濃口醤油：50cc
みりん：50cc
酒：50cc
和風だしの素：2g
水：120cc
小鍋で煮詰める

作り方

(1)

【豆腐の水切り】

絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで加熱して水気をきる【500W：1分半】。
しっかり水切りしたあと、6等分にカットする。だしつゆは小鍋で煮詰めておく。

(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)

【巻き方】

もどしたライスペーパーをひし形に置き、中央よりやや下に絹ごし豆腐を置く。
できるだけ空気が入らないようにライスペーパーの下を内側に折りたたむ。
ライスペーパーの左右を内側に折りたたむ。
空気を抜くように手前からくるくる巻いていく。

(4)

高温の油（約200℃）でライスペーパーの表面が白っぽくなるまで揚げる。

(5)

揚げ出し豆腐の上からだしつゆをかけ、大根おろしをトッピングする。