

ライスペーパーで巻いて焼くだけ♪ワンハンドぜんざい



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

ゆであずきをもちもちのライスペーパーで包んで焼くだけ♪外はカリカリ、中はもっちり！九州の銘菓 梅ヶ枝餅風のおやつが簡単にできます！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すが、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」を使用すれば簡単。今回フライパンひとつでできるワンハンドで食べられるぜんざいを考案しました。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♪おやつにさっと作れるお手軽レシピです。

使用商品 ラスペーパー

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 ラスペーパー：1枚
あんこ：25g
(井村屋 ゆであずきがオススメ)

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10秒程度浸してもどす。
もどしたライスペーパーをまな板の上に置き、あんこを中央よりもやや下辺りにのせる。
ライスペーパーの下を折りたたむ。
ライスペーパーの左右を折りたたむ。
手前から巻いていく。
- (3)
フライパンを熱し、3分半転がしながら焼く【弱火～中火】。
油はひきません。
- (4)
番外編
おせちの残りの黒豆をフォーク等でつぶして、中に入れるのもおすすめです。ほんのり甘い、豆大福のようなお菓子をお楽しみいただけます。