

ライスペーパーで簡単いちご大福レシピ！白玉粉いらずの簡単スイーツ



🕒 調理時間：5分 🍳 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：70kcal 🧂 塩分：0.18g

5分で完成！もち粉や求肥を使わずに、ライスペーパーでいちごとあんこを包みます。簡単手間いらずで、やわらかいもちもち食感のいちご大福を楽しむことができます♪

【管理栄養士考案レシピ】

ケンミン食品のライスペーパーはお餅のような食感が特徴です。ライスペーパーを一度電子レンジで加熱することで、もちもち食感の大福の皮に仕上げるすることができます♪お好みのフルーツを使って、フルーツ大福のアレンジもおおすすめですよ。

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 1人前

ケンミン ライスペーパー：1枚
いちご：1個
あんこ：20g
(お好みの白あんや粒あんなど)

片栗粉：適量
水：少量

作り方

- (1)
いちごは小さめを用意する。
- (2)
ラップの上にあんこを適量塗り、いちごを包む。
- (3)
ライスペーパーを4等分に切る。
深皿に、切ったライスペーパー2枚と水を入れ(ライスペーパーが浸かるくらい)電子レンジで加熱する。
【600W：約30秒】
- (4)
まな板に片栗粉をまぶし、その上にライスペーパーを2枚重ねておく。
中央にあんこで包んだいちごをヘタの部分を上に向けてのせる。
ライスペーパーの角を包み込む。
大福の形を整えるために、ラップでくるんでねじっておく。
ライスペーパーは冷蔵庫で長く冷やすと硬くなってしまうので、常温でなるべくお早めにお召し上がりください。