

巻きす不要！ライスペーパーで恵方巻き&キンパ



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：148kcal 🧂 塩分：3.2g

ライスペーパーを使うと、巻きすを使わなくても簡単に巻き寿司が作れます。中身はピーンや酢飯を入れてもOKです

【管理栄養士の商品開発者のレシピ】

大きさも形も同じ海苔と四角いライスペーパーを使って、恵方巻きができるのでは？と思い考案しました。

”巻き寿司”は意外と巻く際にコツがいるのですが、ライスペーパーで海苔を巻くとより簡単に巻けますよ。ご飯とは違った、ピーンの食感や具材の存在感をお楽しみください

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 各2本分

定番恵方巻き
ケンミンライスペーパー：2枚
お米100%ピーン：20g
手巻き寿司サイズ海苔：2枚
穴子：1/2本
エビ：6-8尾
厚焼き玉子：卵1個分
カニカマ：6本
きゅうり：1/2本
しいたけ含め煮：適量

韓国風海苔巻き（キンパ）
ケンミンライスペーパー：2枚
お米100%ピーン：20g
韓国海苔：1/パック（8～16枚）
牛肉薄切り：120g
錦糸卵：卵1個分
・焼肉のタレ：大さじ2（36g）
・コチュジャン：小さじ1（6g）
・油：小さじ1
にんじん：20g（約1/8本）
ほうれん草：1株（約30g）
・ごま油（野菜用）：適量
・塩（野菜用）：適量

作り方

- (1)
定番恵方巻き（2本分）
穴子やきゅうり、厚焼き卵・きゅうりは細長く巻きやすい大きさに切っておく。
エビはゆでておく。
- (2)
沸騰したお湯にピーンを入れて6分ゆでる。ゆであがったら水洗いをして水気を切る。
ピーンのゆで方について詳しく解説
- (3)
40 程度のぬるま湯もしくは水に20～30秒程度、1枚ずつライスペーパーを浸してもどす。
ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (4)
【巻き方】
まな板の上に、もどしたライスペーパーを正方形に置き、ライスペーパーの形に合わせて海苔を置く。
海苔の上に具材を並べ、その上から半量のゆでたピーンを置いて具材を覆う。
- (5)
手前からしっかりと巻いていく。
- (6)
キンパ（2本分）
にんじんは細切り、ほうれん草はざく切りにする。
- (7)
牛肉は焼肉のタレとコチュジャンで漬け込んだあと、フライパンで炒めて冷ましておく。
- (8)
野菜はゆでたあと、塩とごま油で下味をつける。
- (9)
【巻き方】
ピーン・ライスペーパーのもどし方は恵方巻きと共通
もどしたライスペーパーを正方形に置き、ライスペーパーの形に合わせて上に韓国海苔を4～6枚並べる。
具材を乗せて、ゆでたピーンの半量をのせる。
手前からしっかりと巻いていく。