

ライスペーパー snack 簡単サクサク食感のおやつ



🕒 調理時間：5分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：114kcal 🧂 塩分：0.2g

割れてしまったり、余ってしまったライスペーパーを救済！ライスペーパーは油で揚げるとサクサクとしたエアリーな食感になります。少量の揚げ油でつくれるので手軽に楽しめますよ。お子さまでも簡単に作れます。

【管理栄養士考案レシピ】

余ってしまったライスペーパーを活用したレシピです。きなこや塩、和風だしを振りかけると、まるでおせんべいのような味わいにも変身します。

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 1人前

ケンミンライスペーパー：1枚(約10g)
揚げ油：適量

チョコソース：適量
シナモンシュガー：適量
ココアパウダー：適量

作り方

- (1) シナモンシュガー・ココアパウダーはそれぞれポリ袋などに入れておく。
< 作り方 >
シナモンシュガー（シナモンパウダー：小さじ1/2、砂糖：小さじ1）
ココアパウダー（純ココアパウダー：大さじ2、砂糖：大さじ1）
- (2) ライスペーパーは幅2～3cmの大きさに切っておく。
形はバラバラでもOKです。
- (3) フライパンに2cm程の揚げ油を入れ、180℃（高温）にする。
切ったライスペーパーを少量ずつ揚げ、全体が膨らんで白くなったら取り出し、キッチンペーパーでしっかり油をきる。
ライスペーパーはすぐに膨らみます。
- (4) パウダーが入った袋に、揚げたライスペーパーを少しずつ入れ、袋の口を閉じて振りながらパウダーをコーティングさせる。
- (5) お好みでチョコソースをつけても美味しいですよ。