

# ライスペーパーお好み焼き！電子レンジで作れる人気の簡単ヘルシーレシピ



生地作りは不要で、簡単・時短調理のお好み焼きができます！フライパン・油も使わず、中に包む具材は電子レンジで作るので断然ヘルシーです。小麦不使用のソースを使うと、グルテンフリーのメニューにもなります。おもてなしの一品にもおすすめです。

## 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本分

ケンミン ライスペーパー：2枚

【具材】

豚ばら肉：1枚（約30g）

もやし：50g

キャベツの千切り：50g

卵：1個

かつお節（粉）：適量

青ねぎ：適量

ソース：たっぷり  
(グルテンフリーのもの)

塩こしょう：適量

お好みで

マヨネーズ：適量

青のり：適量

## 作り方

(1)  
豚ばら肉は一口大に切っておく。

(2)  
耐熱容器 または 深めのお皿にラップを敷く。  
(加熱後の具材が容器にくっつかないようにするため)  
溶き卵・かつお節・青ねぎ・キャベツ・もやし・豚ばら肉を順番に上に重ねていく。豚ばら肉の上にしつかり塩こしょうをかけ、ふたをして電子レンジで加熱する。【600W：3分】

(3)  
加熱後、ラップごと取り出し、2等分に切り分けて粗熱をとっておく。

(4)  
40 度程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

(5)  
【巻き方】  
もどしたライスペーパーをひし形の向きに置き、切ったお好み焼きを中央よりもやや下辺りにのせ、たっぷりソースをかける。  
ライスペーパーの手前側からきつめに1回転巻く。  
ライスペーパーの左右を内側へ折りたたむ。  
手前から奥側へ最後まで巻いたら完成。  
2~3等分に切り分けてお召し上がりください。

(6)  
補足  
ライスペーパーお好み焼きをフライパンで焼くと（油：大さじ1）、外はカリカリ・中はモッチリして美味しいですよ