

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レシピ



調理時間：15分 調理法：電子レンジ カロリー：160kcal 塩分：1.3g

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ります。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 ライスぺーパー

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ぺーパーです。
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 ライスぺーパー：2枚	ソース：たっぷり (グルテンフリーのもの)
【具材】	塩こしょう：適量
豚ばら肉：1枚(約30g)	お好みで
もやし：50g	マヨネーズ：適量
キャベツの千切り：50g	青のり：適量
卵：1個	
かつお節(粉)：適量	
青ねぎ：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。
豚ばら肉の上をしっ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) ライスぺーパー1枚を水に浸してもどす。(目安：20～30秒程度)
柔らかくなりはじめたら引き上げる。

ライスぺーパーのもどし方について詳しく解説
- (5) 【巻き方】
もどしたライスぺ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。
ライスぺーパーの手前側からきつめに1回転巻く。
ライスぺ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
ライスぺ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・中はモチリして美味しいですよ