

ライスペーパーいか焼き-もちもち簡単おやつレシピ



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

ライスペーパー：1枚
イカ：30g
卵：1個
和風だしの素：小さじ1/2（1.5g）

米油：大さじ1（12g）
お好み焼きソース：適量

作り方

- (1)
いかは2cm角に切っておく。
ライスペーパーが入る大きめのフライパンに、キッチンペーパーで米油（大さじ1）を塗っておく。
- (2)
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
- (3)
フライパンにライスペーパーを置く。
ライスペーパーの上に卵を落として溶き、ライスペーパーの端まで卵をしっかり塗り広げる。
まだ火はつけません。
刻んだ青ねぎを入れてもOKです！
- (4)
和風だしの素を全体に振りかける。
ライスペーパーの左半分にいかを並べる。
ふたをしてからフライパンに火をつけ、いかに火が通るまで加熱する。【弱火：約1分】
- (5)
いかに火が通ったら、右半分にソースを塗る。
- (6)
ライスペーパーの右側を左側へパタンと折りたたみ、ひっくり返して、ふたをしてさらに加熱する【弱火：1分】
- (7)
食べやすいように、好みで4つ折りにしてもOKです。