

ライスペーパーでグルテンフリーの餃子レシピ! 大葉が入った肉汁たっぷりモチモチの皮を簡単に!



 調理時間：30分  調理法：フライパン  カロリー：51kcal  塩分：0.4g

ライスペーパーを使って、もちっと&パリッと食感の羽根つき餃子がつくれます。キャベツや白ねぎも入っていてシャキシャキ食感とヘルシーさもプラス! お肉に「塩こうじ」を加えて、味にうま味と深みを出しているの、つけだれをつけずにそのまま食べても美味しいですよ

【管理栄養士ママのレシピ】

小麦粉を使用していないので、グルテンフリーメニューにもなります。1/4サイズにカットしたライスペーパーを2枚使って、タネの肉汁をしっかりと閉じ込めます。水溶性片栗粉なしでもバリバリ食感の餃子の羽を再現できます

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。
でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 12個分

ケンミンライスペーパー：6枚(1/2袋)
豚ひき肉：140g
キャベツ：50g(約1枚)
白ねぎ：25g(約10cm分)
大葉：6枚
米油：大さじ1(12g)

調味料A
おろし生姜：小さじ1/2(2.5g)
おろしにんにく：小さじ1/2(2.5g)
塩こうじ：約大さじ1(20g)
塩こしょう：適量

作り方

- (1) キャベツ・白ねぎはみじん切りにしておく。大葉は半分に切る。
- (2) ひき肉を粘りが出るまでしっかりこねる。
キャベツ・白ねぎ・調味料Aを加え、さらにこねたら12等分にする。
- (3) ライスペーパーを4等分に切りわけ。
そのうち2枚を水に約10秒浸して硬めにもどす。
(餃子1個につき4等分に切ったライスペーパーを2枚使用します)
- (4) 1枚目のライスペーパーをひし形に置き、中央に大葉を置く。
大葉の上に餃子のタネを置く。
ライスペーパーの角を中心部に向かってタネを包む。
- (5) 2枚目のライスペーパーをひし形に置き、の繋ぎ目を下向きにして置く。
ライスペーパーの左右のみ折りたたむ。
これを12個つくる。
焼く際の油跳ねを防ぐために、表面をある程度乾かしておきましょう。
- (6) 温めたフライパンに米油(大さじ1/2)を熱し、羽の部分を下にして置き、ふたをして両面焼く。
- (7) 中まで火が通ったら完成です。お好みで酢こしょうなどをつけてお召し上がりください。