

## ライスペーパー・トッポギ! とろ~りチーズが入ったレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：332kcal 🧂 塩分：3.0g

大人気のライスペーパーを使って、くるくると巻きやすいケンミンの「四角いライスペーパー」でスライスチーズと一緒にまいて、とろ~り伸びるもちもち食感のチーズトッポギを作ってみませんか??

【管理栄養士考案レシピ】

韓国のSNSからブームになったライスペーパー・トッポギに挑戦! ライスペーパーの特徴であるもちもち食感と甘辛いタレは相性抜群です! いろいろな具材を巻いてアレンジを楽しんでみてください

### 使用商品 ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、もちもち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 2~3人前

トッポギ  
ケンミンライスペーパー：4枚  
スライスチーズ：4枚  
<お好みで中に巻くもの>  
しそ・韓国のり  
煮込み具材  
キャベツ：1枚 (50g)  
たまねぎ：1/4個 (25g)  
白ねぎ：約10cm分 (30g)

さつま揚げ：2枚 (90g)  
タレ  
【A】コチュジャン：大さじ2.5 (40g)  
【A】はちみつ：大さじ2 (32g)  
【A】鶏がらスープの素：小さじ2/3 (1.7g)  
【A】濃口醤油：小さじ1 (6g)  
水：400cc (2カップ)

## 作り方

- (1)  
キャベツは細切り、たまねぎはくし切りにする。  
白ねぎは斜め薄切り、さつま揚げは短冊切りにする。  
使用するスライスチーズは常温に戻しておくとう巻きやすくなります。
- (2)  
40 程度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)  
【巻き方】  
戻したライスペーパーを正方形に置き、その上にスライスチーズを置く。  
ライスペーパーの左右を折り込む。  
手前からくるくると巻いていく。  
しそ・チーズ巻きもオススメです  
ライスペーパーを2重に巻くと、煮込んでいるときに、チーズが出にくくなります。
- (4)  
深めのフライパンに水 (400cc) を沸騰させ、【A】を入れて混ぜながら溶かす。
- (5)  
たまねぎ・白ねぎ・さつま揚げを入れ、汁が2/3程度になるまで煮詰める。【強火：約3分】
- (6)  
トッポギ・キャベツを入れて煮込み、さらに煮詰める。【中火：約1分】