





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

2024年土曜はナニする!?! 10分ティーチャーで紹介いただいたレシピ!
2024年「土曜はナニする!?!」番組詳細はこちら

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、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 2~3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)
ライスペーパー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】