





ライスペーパーで作る生春巻きのアレンジレシピ！レンジで簡単調理！



 調理時間：30分  調理法：電子レンジ  カロリー：400kcal  塩分：2.1g

おもてなしのごちそうやパーティーに 基本のチャーソー風（ライスペーパーで包む揚げ春巻き）レシピです。中に包む具材は電子レンジを使って簡単ワンボウルで作ります 少量の油でカラッと揚げ焼きにしましょう

【管理栄養士の開発担当者のレシピ】

外はパリパリ・中はもっちり、ジューシー！いつもの春巻きとは違う食感をお楽しみください
冷めても美味しいのでお弁当やおつまみにも おもてなしメニューにもいかがですか。食感のアクセントにアスパラなど入れるのもオススメです！

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。
お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 10本分

ケンミン ライスペーパー：10枚	【A】濃口醤油：大さじ1(18g)
お米100%ビーフン：50g	【A】酒：大さじ1(15g)
豚ひき肉：200g	【A】砂糖：大さじ1(9g)
青ねぎ：約3本分(20g)	【A】オイスターソース：小さじ1(6g)
片栗粉：小さじ2(6g)	【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(2.5g)
大葉：10枚	【A】ごま油：小さじ1(4g)
揚げ油：適量	【A】おろしにんにく(チューブ)：2cm(1g)
	【A】おろししょうが(チューブ)：2cm(1g)
	【A】塩こしょう：適量
	【A】水：180cc

作り方

- (1) 青ねぎは小口切りに切っておく。【A】は混ぜ合わせておく。
- (2) 耐熱容器にビーフン・豚ひき肉・青ねぎを入れて上から【A】をかける。ふわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。【600W：8分】
耐熱容器のサイズに合わせてめんは折ってください。
お肉の色が変わっていない場合は追加で30秒ずつ加熱してください。
- (3) 加熱したお肉をお箸でほぐすようによく混ぜる。巻く前まで冷蔵庫でよく冷ましておく。
水分が多い場合は、具材が熱いうちにまんべんなく片栗粉を加えて、とろみがつくまでよく混ぜてください。
- (4) 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
- (5) 【巻き方】
もどしたライスペーパーをひし形に置き、中央よりもやや下辺りに大葉を裏向きにのせる。その上に冷ましておいた具をのせる。
手前側から巻きずしを作るイメージで、ライスペーパーをきつめに1回転巻く。
左右両端のライスペーパーを内側に折りたたむ。
手前側に寄せながら最後まで巻く。

揚げる前まで1本ずつラップで包んで置いておくと、ライスペーパー同士がくっつきにくくなります。
ライスペーパーの水気が残っていると油跳ねしやすいので、巻き終わった後は少し表面を乾かしておきましょう。
- (6) フライパンに深さ2～3cm分油を入れ、180 以上に熱しておく。数本ずつ春巻きを離して入れて、片面2分ずつ揚げる(合計4分)。
少し休ませてから、さらに1分間揚げるとよりカラッと仕上がります。