

ライスペーパーで簡単 ミルクレープのレシピ



🕒 調理時間：90分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：300kcal 🍴 塩分：0.2g

8大アレルギー不使用のスイーツレシピ！ライスペーパーは水でもどさず、フルーツと生クリームを重ねてミルクレープ風にします。半冷凍しておくと、アイスクーキのような食感にもなります！ライスペーパーを先に小さく切ると、小さいお子さまとも一緒に作れますよ。

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 8人前

ライスペーパー：7枚
豆乳ホイップ：400ml
砂糖：大さじ5 (45g)
粉糖：大さじ1

お好みの果物
みかん（缶詰）：150g
パイナップル（缶詰）：6枚
キウイ：2個
マスカット：15個
ブルーベリー・ラズベリー：100g

作り方

- (1)
豆乳ホイップはよく冷やしておく。
キウイは7mmの厚さにスライス、マスカットは半分にカットする。
パイナップル缶・みかん缶は水気を切っておく。
- (2)
【豆乳ホイップクリーム】
冷えた豆乳ホイップはボウルに入れ、氷水に当ててしっかり冷やしながらか、少量ずつ砂糖を入れて角が立つ硬さまで泡立てる。
- (3)
【重ね方】
盛りつけ皿に乾燥状態のライスペーパーを1枚置く。
豆乳ホイップクリームを薄く塗り広げる。
果物を1種類ずつ並べる。
その上から豆乳ホイップクリームを塗る。
- (4)
上に乾燥状態のライスペーパーを1枚重ねる。
～これを5回繰り返す。
果物はなるべく隙間なく並べましょう。
- (5)
最後は、一番上にライスペーパーを重ねてラップをして冷蔵庫で休ませる。
一晩おくと、ライスペーパーが馴染み、切りやすくなります。
- (6)
粉糖をふりかけ、食べやすい大きさに切り分ける。