

ライスペーパーで簡単スイートポテト



調理時間：15分



調理法：フライパン カロリー：82kcal 塩分：0.4g

フライパンで簡単時短！ほんのり甘いさつまいもとマーマレードを混ぜてライスペーパーで包んで焼き上げました 8大アレルゲン不使用のオープン要らずのお手軽おやつです。

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 2人前

ライスペーパー：4枚
さつまいも：1本（約200g）
マーマレード：大さじ2（40g）

作り方

- (1) さつまいもは適当な大きさにカットし、柔らかくなるまでゆでる。
電子レンジで加熱してもOKです。
- (2) さつまいもの皮を剥き、フォーク等で潰したらマーマレードと混ぜ合わせる。
- (3) 40 度程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
- (4) 【巻き方】
ライスペーパーをひし形に置き、中央よりやや下に2を置く。
ライスペーパーの手前を中央に向かって折りたたむ。
ライスペーパーの左右を中央に向かって折りたたむ。
手前から具材を包み込むようになると巻いていく。
- (5) フライパンにフライパン用ホイルを敷き、春巻き同士がくっつかないように並べる。
【中火】で片面4分ずつ両面焼く。
- (6) もちもち食感が美味しいですよ