





## ライスペーパーで簡単はしまきのレシピ



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：281kcal  塩分：1.7g

ライスペーパーを使うことで通常のはしまきよりモチモチ食感が楽しめます  
お好み焼きのように、ひっくり返さなくても作れるので、片手で食べられ、お祭り気分でお子  
さまから大人の方まで楽しむことができます。  
小麦粉を使用しないので、手軽にグルテンフリーメニューにも挑戦できます。  
お好みでチーズやハムを入れても美味しいですよ

### 【はしまきとは...】

関西地方を中心とした日本の屋台でよく見られる軽食です。  
お好み焼きに似た生地を、割り箸に巻いて提供されることから「はしまき」と呼ばれています。  
通常、お好み焼きのように、小麦粉を水で溶いて作った生地にキャベツや具材を混ぜ、平たく焼  
き上げたものを箸に巻きつけ、ソースやマヨネーズ、かつお節などで味付けをします。

### 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。  
でん粉と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本分

ケンミンライスペーパー：4枚  
キャベツ：2枚（100g）  
天かす：大さじ2  
卵：2個  
油：適量  
1歳からのお好み焼きソース：適量

マヨネーズ：適量  
青のり：適量  
和風だしの素：小さじ1/2（1.5g）

### 作り方

- (1)  
キャベツは千切りにする。
- (2)  
ボウルにキャベツ・卵・天かす・和風だしの素を混ぜ合わせる。
- (3)  
ライスペーパーを1枚ずつ水に浸してもどす。（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
- (4)  
火のついてないフライパンにキッチンペーパーで油を塗り広げ、もどしたライスペーパーを置く。
- (5)  
半量の をライスペーパー上に薄く乗せ、その上から2枚目のもどしたライスペーパーをのせる。  
まだ火はつけません。
- (6)  
ふたをして火をつけ、【強火】で約2分加熱する。
- (7)  
2分後、まな板の上に取り出す。  
端に箸を置き、くるくる巻く。
- (8)  
上から1歳からのお好み焼きソース・マヨネーズ・青のりをかける。