



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



ライスペーパーで作る！ もっちり海老焼売風



1人分 栄養価

・エネルギー	259kcal
・たんぱく質	19.7g
・脂質	3.4g
・炭水化物	37.4g
・食塩相当量	2.8g

材料（2人分）

・ライスペーパー	5枚
・冷凍エビ	10尾
・はんぺん	2枚
★おろししょうが	小さじ1.5
★ごま油	小さじ1
★片栗粉	大さじ1
★塩	ひとつまみ
・お好みの野菜	適量（今回は白菜を使用）
☆ポン酢	適量

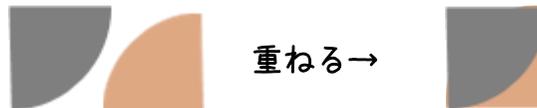
（つけダレはお好みのものをお使いください）

作り方

- ① ライスペーパーは4等分に切っておく。
- ② 冷凍エビは解凍し、好みの大きさに切っておく。（今回は粗みじん切り）
- ③ ボウルに、はんぺんと②のエビ・★の調味料類を加え、はんぺんを崩すように手でこねる。好みの大きさにはんぺんが砕けたらOK。
- ④ ライスペーパーを水にサッとくぐらせ、濡れたキッチンペーパーの上に2枚重ねて正方形になるように置き、真ん中に③を入れて包む。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷き、お好みの野菜（今回は白菜を太めの千切りにして使用）を広げ、その上に④を並べる。分量外の水（約100ml）をクッキングシートの下に加え、フライパンの蓋をして蒸し焼き5分したら出来上がり♪お好みのつけダレにつけて召し上がってください。

① 工程④のライスペーパーを重ねる際は、

チェック
ポイント



- ② 工程⑤の分量外の水は、入れすぎ注意。入れすぎると沸騰した際にクッキングシート内に入ってくるため。
- ③ 工程⑤はフライパンではなく電子レンジでも可。その際はラップをかけて下さい。

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪