



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「極の生ちくわ」を使った ちくわのライスペーパー包み焼き



一人あたりのエネルギー 229kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 極の生ちくわ……………1袋
ペビーチーズ……………2個
大葉……………4枚
ライスペーパー……………4枚
サラダ油……………大さじ1

■作り方

- ① チーズを縦4等分に切り、1本のちくわに2本ずつ詰める
- ② ライスペーパーを水にくぐらせまな板に置き、大葉、①の順にのせる
- ③ ②の手前を折ってから左右を折りたたみ、奥に向かって巻く
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を全体的にこんがり焼く



ライスペーパーで巻く際、まな板の上に濡らしたクッキングシートを敷くと扱いやすくなります

cooking memo