ケンミン食品
株式会社

グルテンフリーなお好み焼きレシピをご紹介！小麦粉を使用しない絶品レシピ



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：735kcal　塩分：3.7g

2024年読売テレビ「ピーチCAFE」で紹介いただいたレシピ！
▶「ピーチCAFE」番組詳細はこちら

ビーフン入りの野菜たっぷり広島風お好み焼きです。フライパン1つで簡単、もちろんホットプレートでも美味しく作っていただけます。ライスペーパーを使用することで、ひっくり返す際に卵が破れにくくなります。かつお節の風味が効いたソースビーフンも絶品です♪

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。
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　1人前

ケンミンライスペーパー：1枚
豚ばら肉：40g
キャベツ：100g（2枚）
もやし：30g
青ねぎ：適量
卵：1個
水溶き片栗粉
(水：小さじ1＋片栗粉：小さじ1)
米油：大さじ1/2（6ｇ）

■ソースビーフン
お米100%ビーフン：75g（1/2袋）
米油：大さじ1/2（6ｇ）
オタフク「1歳からのお好みソース」：約大さじ1強（20g）
（グルテンフリーのもの）
かつお節：適量（3g）
■仕上げ
オタフク「1歳からのお好みソース」：60g
（グルテンフリーのもの）
かつお節（粉）：0.5g
青のり：適量

作り方

(1)
キャベツは千切りにしておく。
沸騰したお湯にビーフンを入れ、6〜7分ふつふつとした火加減でゆでる。
ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。

(2)
■ソースビーフン
①温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、ゆでたビーフンをサッと炒めたあと、ソースで味付けする。
(3)
②お皿に取り出し、かつお節をかけておく。

(4)
同じフライパンに米油（大さじ1/2）を広げ、もどしたライスペーパーをフライパンにおいてから火をつける【中火】。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

上から溶いた卵を流し込みライスペーパー全体的にいきたわるよう広げる。
※卵は、ライスペーパーとの隙間を埋めるようにまんべんなく広げてください。

(5)
上にキャベツ・もやし・青ねぎ・豚ばら肉を順にのせる。
上から水溶き片栗粉をまんべんなくかけてから ふたをして、両面を約1分ずつ焼く【中火】。

(6)
卵の面を下にした状態でソースビーフンをのせる。
ひっくり返して軽くおさえつけるようにする。
お好みの量でソース・かつお節をかける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.