

ビーフン入りクレープタコスのクワトロで



🕒 調理時間：60分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：971kcal 🧂 塩分：13.5g

おもてなしやパーティーにおすすめ！
ビーフンでつくったチヂミやタコス風の
もちもち食感生地の上に数種類の野菜が入った4種のソースをかけていただきます♪

【ケンミン食品直営店 健民ダイニングシェフのレシピ】
お米100%ビーフンは「もちもち感」があるので、ビーフンを炒める調理以外に
クレープ生地などとも合わせて活かせるのではと思い考案しました。
クレープ生地にビーフンが入ることでもちもち食感をさらにプラス！お好みで上にのせる具材
はアレンジもできます！

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけで
つくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇
な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 2～3人前

【クレープ生地】

お米100%ビーフン：75g（1/2袋）
薄力粉：50g
牛乳：100g
卵：1個
砂糖：小さじ2
塩：1g
米油：大さじ1/2
【具材】
牛豚合挽き肉：100g
たまねぎ：1/2個
ケチャップ：大さじ1
ウスターソース：大さじ1
赤ワイン：大さじ1
甜麺醤：大さじ1
塩こしょう：少々
米油：大さじ1/2

【具材】

なす：1本
わさび：1g
【具材】
トマト：1/2個（約100g）
バジル：10g
おろしにんにく：3g
塩：2g
【具材】
しめじ：200g
白ねぎ：80g（約1本分）
パクチー：20g
塩：小さじ1
ごま油：大さじ1弱
レモン：1/4個
（レモン汁でも可）

作り方

- （1）
【クレープ生地】【具材】で使用する食材です。
調味料は全て混ぜ合わせておく。
- （2）
クレープ生地は、ビーフン・油以外の材料をあわせ、泡立て器でよく混ぜておく。
- （3）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で6～7分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。
●ビーフンのゆで方についてはこちら
●動画で詳しく解説
- （4）
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、ゆでたビーフンを炒める（中火）。
- （5）
表面が焼けてきたら、のクレープ生地を流し入れ、お好み焼きのように両面焼く。
- （6）
長さ5cmの正方形にカットする。
- （7）
【具材】
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、合挽き肉とたまねぎを炒める（中火）。
- （8）
肉に火が通ったら、調味料を入れ、水気がとぶまで炒めて塩こしょうで味を調える。
- （9）
具材の材料です。
- （10）
【具材】
なすは皮をむき、ラップで包んで電子レンジで加熱する（600W：3分）。
加熱したなすを1cm角にカットし、わさびと和える。
- （11）
【具材】
トマトは一口カット、バジルはみじん切りにして、すべて混ぜ合わせる。
- （12）
【具材】
しめじは右づきを取りほくしておき、白ねぎは粗みじんにしておく。パクチーは細かく切る。
- （13）
しめじと白ねぎを耐熱皿に入れ、電子レンジでしんなりするまで加熱する（600W：約3分）。
- （14）
加熱したしめじ・白ねぎにパクチー・調味料を加え、混ぜ合わせる。
- （15）
カットした生地の上に【具材】を彩りよくのせて完成！