

ライスペーパーでバインセオ-ベトナム風お好み焼き



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：270kcal 🧂 塩分：4.8g

米粉を混ぜた生地代わりにライスペーパーを使って簡単に作ります！
外はパリパリ！中はもちもち食感の生地の中にえびや豚肉などゴロゴロ具材を包みます！
ビール片手に、甘酢タレ(ヌクチャム)をつけてお召し上がりください！

【バインセオ（Bánh xèo）】とは...
ベトナム南部の名物料理で、ベトナム風お好み焼きやベトナム風クレープとも呼ばれています。
生地のベースは米粉とココナッツミルクを混ぜたもので、えび・豚肉・もやしなどを入れパリッと焼き上げたものです。
黄色はターメリックの色です。ベトナムの料理屋さんにも提供されており、たくさんの野菜を巻いて楽しめます。

【バインチャンヌン（Bánh trứng nung）= 焼ライスペーパー】とは...
ベトナムの屋台でよく食べられているストリートフードです。
ライスペーパーを七輪であぶり、うずらの卵を割り入れて塗り、肉そぼろ・桜えび・いか・青ねぎなどをのせて半分に折りたたんだ料理です。
ソーセージやビザ用チーズ、えびなどをのせてアレンジする店も増えているそうです。

使用商品 ラスペーパー

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人前

ライスペーパー：2枚	■ヌクチャム（甘酢タレ）
豚ばら肉：50g	にんにく：約1/2片（3g）
えび：6尾	唐辛子：1本
もやし：50g	ナンプラー：大さじ2（36g）
ニラ：2本（20g）	レモン汁：大さじ2（30g）
卵：2個	砂糖：大さじ1（9g）
サニーレタス：お好みで(トッピング用)	水：大さじ2（30g）
塩こしょう：適量	
米油：小さじ1（4g）	
米油：大さじ1（12g）	

作り方

（1）
豚ばら肉は約3cm幅の一口大に、ニラは3cm幅に切る。
えびは背ワタを取っておく。

（2）
■ヌクチャム
にんにくはみじん切りにし、全ての材料を混ぜ合わせる。

（3）
フライパンに米油(小さじ1)を熱し、豚ばら肉とえびを入れて炒める。
焼き目がついたらもやしとニラを加えて軽く炒める。【中火】
塩こしょうで味付けし、お皿に取り出しておく。

（4）
ライスペーパー1枚を水に浸してもどす。（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

（5）
火のついていないフライパンに米油(大さじ1)を塗り広げ、もどしたライスペーパーを置く。
ライスペーパーの上に溶いた卵を流し入れ、ライスペーパーの端まで卵をしっかりと塗り広げる。

（6）
点火してライスペーパーの表面がカリッと少し焼き色がつくまで加熱する。
(油が飛び散りやすい場合はふたをする。)
ライスペーパーの半面に炒めた具材をのせる。

（7）
半分に折りたたみ、器に盛りつける。
これを2個つくる。

（8）
お好みでサニーレタスを添える。