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





調理法: フライパン (い) 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

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



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」(7大ア レルゲン不使用):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」(7大ア

レルゲン不使用):60g (グルテンフリーのもの) かつお節(粉): 0.5α

(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。

`ゾースビーフン

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。

お皿に取り出し、かつお節をかけておく。

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

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。

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】。

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。