ケンミン食品株式会社

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①】
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②】
なす：1本
わさび：1g
【具材③】
トマト：1/2個（約100g）
バジル：10g
おろしにんにく：3g
塩：2g
【具材④】
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①】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①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①】
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②】
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③】
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④】
しめじは石づきを取りほぐしておき、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 混ぜあわせる。

(15)
カットした生地の上に【具材①②③④】を彩りよくのせて完成！

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