

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①②③④】を彩りよくのせて完成！