ケンミン食品株式会社

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

米粉を混ぜた生地の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！中はもっちり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みます。

【バインチャンヌン（Bánh tráng nướng）＝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。
ソーセージやピザ用チーズ、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
豚ばら肉：50g
えび：6尾
もやし：50g
ニラ：2本（20g）
卵：2個
サニーレタス：お好みで(トッピング用)
塩こしょう：適量
①米油：小さじ1（4g）
②米油：大さじ1（12g）

■ヌクチャム（甘酢タレ）
にんにく：約1/2片（3g）
唐辛子：1本
ナンプラー：大さじ2（36g）
レモン汁：大さじ2（30g）
砂糖：大さじ1（9g）
水：大さじ2（30g）

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。

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