

# ピーフンとケチャップでアレンジ ナポリタン春巻きのレシピ



調理時間：30分



調理法：フライパン



カロリー：200kcal 塩分：0.7g

ピーフンのもっちり感、溶けたチーズのとろり感、揚げた皮のパリパリ感が一度に味わえます。これまでにない楽しいナポリタン風春巻をご提案

【健民ダイニングシェフのおすすめレシピ】

いつもの美味しいピーフンをお手軽に食べやすいレシピにしました。お子さまでも食べやすい味付けで、メイン料理としても大活躍するメニューです。

## 使用商品

### お米100% ピーフン

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、お米だけでもついたお米100%ピーフンです。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ピーフンです。



## 材料 8本分

お米100%ピーフン：1/3袋（50g）  
ベーコン：40g  
ピーマン：1個（25g）  
たまねぎ：1/4個（50g）  
ピザチーズ：80g  
トマトケチャップ：80g  
濃口醤油：小さじ1/2（3g）

塩こしょう：適量  
油（炒め用）：大きじ1/2（6g）  
春巻きの皮：8枚  
水溶き小麦粉：10ccの水に小麦粉30g  
揚げ油：適量

## 作り方

（1）  
ベーコン・ピーマン・たまねぎは一口大に切る。

（2）  
沸騰したお湯にピーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。  
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。  
ピーフンをしっかりとしづぼり、水気をよくとる。

ピーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説

（3）  
温めたフライパンに米油（大きじ1/2）を熱し、ベーコン・ピーマン・たまねぎを炒める。  
具材に火が通り香りが出てきたら、ケチャップを入れ少し煮詰める。

（4）  
ゆでたピーフンを絡めて、濃口醤油・塩こしょうで味付けをする。  
チーズがあるのでこのとき塩味は控えめでOK。  
バットにあけて冷ましておく。

（5）  
春巻きの皮を広げ、ピーフン・チーズをのせて長方形に巻く。  
巻き終わりは水溶き小麦粉で糊付けする。

（6）  
180度の油で、皮がきつね色になるまで揚げる。

（7）  
トマトケチャップやお好みで野菜を添える。