

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

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】

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

甜麵醤：大さじ1

塩こしょう：少々

米油：大さじ1/2

【具材】

なす：1本

わさび：1g

【具材】

トマト：1/2個 (約100g)

バジル：10g

おろしにんにく：3g

塩：2g

【具材】

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】で使用する食材です。 調味料は全て混ぜ合わせておく。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。

(2)

(3)
油膜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)
表面が焼けたら クレープ生地を流し入れ、好み焼きのように両面焼く。全体に火が通ったら、長さ5cmの正方形にカットする。
(6)

(7)
【具材】
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、水気とぶまで炒めて塩こしょうで味を調える。

(9)
【具材】
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。
【具材】
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。

(10)

(11)

(12)
【具材】
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】を彩りよくのせて完成！