

## 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！ピール片手に、甘酢タレ(ヌクチャム)をつけてお召し上がりください！

【バインセオとは...】

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、米粉とココナッツミルクを混ぜた生地の中に、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。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めます。

### 使用商品 ラスペーパー

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。  
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   | ■ヌクチャム(甘酢タレ)    |
| 豚ばら肉：50g     | にんにく：約1/2片(3g)  |
| えび：6尾        | 唐辛子：1本          |
| もやし：50g      | ナンプラー：大さじ2(36g) |
| ニラ：20g(2本)   | レモン汁：大さじ2(30g)  |
| 卵：2個         | 砂糖：大さじ1(9g)     |
| サニーレタス：お好みで  | 水：大さじ2(30g)     |
| 塩こしょう：適量     |                 |
| 米油：小さじ1(4g)  |                 |
| 米油：大さじ1(12g) |                 |

### 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) 40 程度のぬるま湯もしくは水に20～30秒程度、1枚ずつライスペーパーを浸してもどす。  
●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と塗り広げる。
- (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。