



1/20 (木) ベトナム風お好み焼き～バインセオ～ (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

豚バラ薄切り肉：50g
 むきエビ：6尾
 にんにく：5g
 長崩産業『もやし』：1袋(200g)
 ニラ：20g
 サラダ油：大さじ2

A { めんつゆ：小さじ1
 オイスターソース：小さじ1
 塩・こしょう：少々

(生地)

B { 米粉：50g
 水：100ml
 たまご(M)：1個
 塩：小さじ1/2
 砂糖：小さじ1/2
 ターメリック：小さじ1

サラダ油：少々

(付け合わせ)

お好みの野菜：適量
 スイートチリソース：適量

- ① 豚肉は一口大に切って、むきエビは背ワタを取り、もやしは洗って水気を切る。ニラは4～5cmのざく切りにして、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のにんにく・豚肉・むきエビを炒め、火が通ったら、Aを加えて、最後に①のもやしとニラを加えてさっと炒めザルに上げる。
- ③ ボウルにBを加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④ ②のフライパンの汚れをふき取り、サラダ油：少々を入れて、③の生地をよく混ぜながら半量流し入れて、薄くのばし、蓋をして30秒～1分未満で軽く蒸し焼きにする。
- ⑤ ④の蓋を取って、②のザルに上げた材料の半量を手前にのせ、生地のはがれがはがれるようになったら、少量のサラダ油をフライパンの縁から回し入れる。
- ⑥ ⑤のフライパンの皮がバリバリになったら、2つ折りにして、器に盛り、お好みの野菜とスイートチリソースを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
 また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。