

バインセオ(ベトナムのお好み焼き)

🕒 調理時間: 20分

🔥 1人分のカロリー<216Kcal>

🌿 材料 (2人分)



オリーブオイル	少々
サニーレタス	適量
ミント	適量

～ バインセオの生地 ～

米	50g
牛乳	大さじ1
水	50cc
ターメリック	少々
コーンスターチ	小さじ1

～ バインセオの具 ～

海老	4尾
青ねぎ	1本
豚ミンチ	30g
酒、こしょう	各少々
太もやし	50g

～ ナマス ～

大根	60g
にんじん	20g
塩	少々

【甘酢】

砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/5

【つけダレ】

ナンプラー	大さじ1
水	大さじ3
砂糖	大さじ1
酢	小さじ1
レモン汁	少々

🌿 作り方

1. バインセオの生地を作る。米を洗って水に1時間漬けた米と牛乳をミキサーに入れてしっかり混ぜる。そこへ残りの生地材料を入れて米のつぶつぶ感がなくなるまでしっかりかけてザルに濾し、1時間ほど置く。
2. バインセオの具を作る。海老は殻をむいて背ワタを取り、半分にそぎ切りにする。青ねぎは小口切りにする。鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚ミンチを入れてフタをして弱火にする。豚ミンチから脂が出てきたらほぐして海老を加え、酒、こしょうで味をととのえる。
3. 別の鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉がコロコロ転がる状態まで加熱してオリーブオイルをなじませて生地をお玉で入れて円に薄く伸ばし、2の具材、太もやし、青ねぎをのせてフタをする。生地の表面に火が通ってきたらターナーで半分におろす。
4. ナマスを作る。大根、にんじんの皮をむいて4cm長さのマッチ棒状に切り、塩少々でからませてしんなりさせる。しんなりすれば水で洗ってしぼって【甘酢】につける。
5. 【つけダレ】を合わせる。
6. バインセオ、ナマス、つけダレ、サニーレタス、ミントを器に彩りよく盛りつける。サニーレタスにバインセオ、ナマス、ミントを包み、つけダレをつけていただく。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆ 生地の米をミキサーにかける際、しっかりとかける。
- ◆ 生地を1時間程置くと生地が伸びやすくなる。