

ベトナム風お好み焼き

アスパラとキャベツの バインセオ

春が旬のアスパラガス！緑黄色野菜の一つで、アスパラギン酸やビタミン類が含まれています。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で疲労回復が期待できます。



材料 [2人分]

～生地～

- 米粉：60g
- ターメリック：小さじ1/2
- 塩：小さじ1/4
- 水：200ml
- サラダ油：2g

～具材～

- アスパラガス：75g(2本)
- キャベツ：25g(1/4枚)
- もやし：60g
- 豚肉切り落とし：60g
- むき海老：50g
- ごま油：4g
- 塩・こしょう：適量

～タレ～

- にんにく(チューブ可)：1g(1cm)
- しょうゆ：大さじ2
- レモン汁：大さじ1と1/2
- 砂糖：小さじ2

レタスで巻いて食べてもおいしい！

作り方

1. ボウルにサラダ油以外の生地の材料を入れ混ぜ合わせる。
2. キャベツは4cm角、アスパラガスは1cm幅のななめ切り、豚肉は一口大に切る。
3. フライパンを熱し、ごま油を引き、具材をすべて入れて炒める。豚肉に火が通ったら、塩・こしょうを加えて味を整える。
4. 具材を一度取り出し、皿に移しておく。フライパンはキッチンペーパーで軽く拭いておく。
5. フライパンにサラダ油を引き、生地を流し入れる。
6. 生地の上に具材を乗せて、蓋をして2分ほど蒸す。
7. 生地に火が通ったら、生地を具材に被すようにたたんで、皿に移す。
8. タレの材料をすべて混ぜ合わせたら完成！