

ば い ん せ お に ん げ ん バインセオ (6人分)

ざいりょう ひつよう 材料 (必要なもの)

【生地】

- 米粉 : 225 g
- ターメリック : 小さじ1と1/2
- 塩: 少々
- ココナッツミルク : 225 ml
- 水 : 360 ml

【具材】

- もやし : 400 g (2袋)
- 豚肉 (こま切れ) : 300 g
- エビ : 1袋
- サラダ油 : 小さじ1
- 塩こしょう : 少々

ば い ん せ お の つ くり か た バインセオの 作りかた

1. ボウルに【生地】(米粉、ターメリック、塩、ココナッツミルク、水)を すべて 入れて、よく 混ぜる。



2. フライパンに サラダ油 を 広げて、豚肉 と エビ を 炒める。



3. 豚肉と エビの 色が 変わったら、もやしと 塩を 入れる。
2分 炒めた あとに、すべてを お皿に 移す。



4. 同じ フライパンの 油を きれいに ふきとり、また油を ひく。
その あとに、おたまで フライパンに 生地を 流し込む。
中火で なべ ふたをして 生地を クレープの ように 薄く
両面を 焼く。



5. 生地が 焼けて きてから、生地の 半分に 具材を のせる。
フライパンに ふたをして、1~2分 ぐらい 焼く。



6. 生地を 半分に 折って、お皿に のせる。



ばいんせお たれ ぬくちゃむ (にんばん) バインセオの タレ【ヌクチャム】(6人分)

ざいりょう ひつよう 材料 (必要なもの)

ぬくちゃむ 【ヌクチャム】

- ナンプラー : 大さじ 3
- レモン汁 : 大さじ 3
- さとう : 大さじ 1と1/2
- 水 : 大さじ 3

たれ タレの つくりかた

1. ナンプラー、レモン汁、さとう、水を まぜる。



ま か ろ に ち ー ず にんぶん マカロニチーズ (6人分)

ざいりょう ひつよう 材料 (必要なもの)

○ サラダ マカロニ: 300 g

そーす 【ソース】

○ 牛乳 : 600 ml

○ スライス チーズ (チエダー) : 15枚

○ バター (塩) : 30 g

○ 薄力粉 : 大さじ 3

○ 塩 : 小さじ 3/5

○ こしょう : 少し

つくりかた

1. 小さい なべで 1 L の 水を わかす。

わいたら、塩を 入れて、マカロニを 8分間 ゆでる。

ゆでたら ザルに あげ、水分が とれたら ボールに 移し、

オリーブオイルを 少量かけ くっつかない ように する。

2. フライパンに バターを 入れ、弱火で 溶かす。

薄力粉を 入れて、焦げないように よく まぜる。

3. 牛乳を 少しずつを 入れる。

とろみが つくまで、まぜながら にる。

4. 鍋に移す。ちぎった チーズを 入れ、溶ける まで まぜる。

マカロニ、しお、こしょうを 入れ、とろみが つくまで にる。

