

# バインセオ

## 材料(4人分)

### 【バインセオ】

バインセオの粉	...	200g
ターメリック	...	適量
水	...	300cc
ココナッツミルク	...	小さじ2
豚ばら肉	...	200g
むきえび	...	200g
もやし	...	1袋
玉ねぎ	...	1個

### 【たれ】

A	ナンプラー	...	40cc
	お湯	...	100cc
	砂糖	...	大さじ5 (お好みで調節)
	レモン汁	...	大さじ2
	にんにく	...	ひとかけ
	唐辛子	...	適量

## 作り方

### ● バインセオの下ごしらえ

- ① 豚ばら肉・えび 食べやすい大きさに切る。  
玉ねぎ 薄切りにする。  
もやし 軽く水洗いし、ざるで水切りしておく。

- ② ①の材料を具が均等になるよう 4等分に分ける。

- ③ バインセオの粉・ターメリック・ココナッツミルク・水を混ぜ合わせる。

### ● バインセオを焼く (一人分ずつ焼きます) ※油は適量使用する

- ④ フライパンを熱し、豚ばら肉を炒め、えびを入れて色が変わる程度まで炒める。

- ⑤ ④のフライパンに③の生地の1/4量を流し入れ、ふたを閉めて、中火で蒸し焼きにする。

- ⑥ ⑤のフライパンの生地の上に もやし・玉ねぎを入れて、再度ふたを閉めて蒸らし、裏がカリッとしたら半分に折り、両面をしっかりと焼いたら お皿に盛る。

### ● たれを作る ※砂糖はお好みで調節する

- ⑦ にんにくをつぶし、みじん切りにする。

- ⑧ ⑦のにんにくと、Aをペースト状になるまで混ぜ合わせる。

- ⑨ ⑧に、レモン汁を加え、混ぜ合わせる。

- ⑩ 種を取り、小口切りにした 唐辛子を⑨に加える。

- ⑪ 焼いたバインセオにたれを添えていただきます。