



バンソセオ

~ Banh Xeo ~

調味料

米の米粉

レタス (-5)

もやし

豚肉

エビ

卵

油

ナンプラー

ニンニク

ウーコン粉

ココナツ粉 またはココナツ

青ネギ

チリソース

作り方

- ① 300ml 水に米の米粉やウーコン粉、ココナツ粉、印黄色の部分、3ml ナンプラー(または塩)を入れ混ぜる。青ネギを小さく切り、出来た水混合に入れる。
- ② 鍋を火にかけ、油を引き、豚肉やエビにかつらーを入れ、軽く火がぬる。
- ③ 別の鍋を火にかけ、油を引き、炒めた豚肉、エビを2個ずつを入れてから、①の100mlを鍋に入れなげ。
- ④ 弱火にして、60gのもやしを入れる。ふたをして、2分待つ。
- ⑤ 出来そうになったらはしなどで半分におろす。
- ⑥ レタスを洗って、水を切る。チリソースにナンプラー(少量で)、ニンニクを入れ混ぜ合わせて、ソースを作る。これで完成!!!