



ベトナム しゅぎ 社会主義共和国



バインミー (ベトナム社会主義共和国)

ふかふかのパンにたっぷり具をはさんでギュッとつぶしながら食べるのがベトナム流。

栄養成分 1人分

エネルギー	475kcal
たんぱく質	17.4g
カルシウム	56mg
食塩相当量	2.4g

作り方

- 1** 【なます】を作ります。大根、にんじんは5mm厚さの輪切りにし、太めのせん切りにします。塩をふって20分ほどおき、しんなりしたら水気をしっかり絞ります。ボウルに【A】を入れて混ぜ、根とにんじんを加えて和え、2時間ほどおいて味をなじませます。
- 2** 【肉団子のトマト煮】を作ります。玉ねぎはみじん切りにし、きくらげは水で戻してせん切りにします。
- 3** ボウルに豚ひき肉、**2**、【B】を入れて粘りが出るまでしっかり練り、12等分にして小判形に整えます。
- 4** 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、**3** を並べ入れて表面を焼きます。【C】を加えて10分ほど煮込みます。
- 5** フランスパンをオーブントースターなどでさっと温め、横に切り目を入れて切り口にバターを塗ります。**4**、**1**、小ねぎ、香菜を順にはさみます。

材料 4人分

【なます】

大根	200g
にんじん	50g
塩	小さじ¼

【A】

酢	¼カップ
砂糖、水	各大さじ3

【肉団子のトマト煮】

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	½個(100g)
きくらげ	3g

【B】

にんにく(みじん切り)	1片
溶き卵	½個分
シーズニングソース※	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

【C】

トマト水煮缶詰(ダイスカット)	½缶(200g)
ニョクナム	小さじ2
シーズニングソース※、砂糖	各小さじ1
こしょう	少々

フランスパン	小4本
明治北海道バター(やわらかくする)	大さじ4
小ねぎ(ざく切り)	4~5本
香菜(ざく切り)	2~3株

※シーズニングソースは大豆を主原料にしたタイ産のしょうゆに似たうま味の強いソース。なければたまりじょうゆかしょうゆに砂糖少々を加えたもので代用を。