

豚バラ焼肉と ケールのバインミー



人気再燃中のバインミーにケールをたっぷり合わせました。
ナンプラーとスイートチリソースの味わいがマッチして、お肉も野菜もおいしくいただけます。

<材料> 1本分

フィセル	1本(100g)
豚バラ肉(焼肉用)	45g
国産カットケール	30g
人参と大根のなます※	15g
スイートチリソース	15g
マヨネーズ	8g
ナンプラー	適量
パクチー	2g
ピーナッツ	2g
塩	少々
白こしょう	少々
黒こしょう	少々

<作り方>

- ① 豚バラ肉は両面に軽く塩、白こしょうをしてテフロン加工のフライパンで焼く。焼き色が付いたら裏返し、両面を焼く。仕上げにナンプラー少々をかけて味をからめ、バットに取り出す。
- ② ①のフライパンで豚バラ肉の脂を使って国産カットケール(凍ったまま)を炒める。ナンプラー少々と黒こしょうで味を調える。
- ③ フィセルは横から切り込みを入れ、内側にマヨネーズを6g塗る。
- ④ ③に①をはさみ、その上にマヨネーズを2g線がけし、②のをせる。
- ⑤ スイートチリソースをかけ、人参と大根のなますのをせ、1cm幅に刻んだパクチーと粗く刻んだピーナッツのをせる。

※人参と大根のなます

人参40g、大根60gを短冊切りにする。
米酢30ml、水30ml、きび砂糖15g、塩5g
を合わせた甘酢に漬ける。

