

ライスペーパーでバインセオ（ベトナム風オムレツ）

（135kcal/たんぱく質7.1g/脂質7.1g/炭水化物10.6g/塩分1.0g）

豚ひき肉	25g
海老	3尾
もやし	25g
にら	1本（10g）
塩	ひとつまみ
鶏がらスープの素	ひとつまみ
こしょう	少々
油	大1/2
ライスペーパー	1枚
卵	1個
ポン酢しょうゆ	適量

※広げて焼いてお好み焼きの様に食べても美味しいです

①ニラは3cm幅に切る。エビは背ワタを取り、塩でもみ洗いして、流水で流し水気を取る。

②フライパンを中火で熱し油を入れ、豚ひき肉とエビを炒める。火が通ってきたらもやしとにらを入れ調味料を加えて炒める。皿に取り出しておく。

③②のフライパンをさっと拭き、火のついていないところに、水をくぐらせたライスペーパーを置く。ライスペーパーの上に溶いた卵を流し入れ、ライスペーパーの端まで卵をしっかり広げる。

④点火して中火で加熱し始め、具材を半分のスペースにのせる。端がカリッとしてきたら、フライ返しなどを使って、具がのっていないほうのライスペーパーをかぶせ、へらで少し押して密着させる。両面をカリッとなるまで少しおさえながら焼く。

⑤食べやすい大きさに切り、ポン酢しょうゆをつけて食べる。

ライスペーパーでピザ風

（100kcal/たんぱく質3.8g/脂質4.2g/炭水化物11.1g/塩分0.5g）

コーン	20g
ピーマン	10g
スライスベーコン	1枚
ライスペーパー	2～3枚
ピザソース	大1
ピザ用チーズ	20g
オリーブオイル	小1/4

簡単ピザソース（1単位）	
カットトマト缶	100g
オリーブオイル	大1
ハーブソルトか昆布茶	小2/3
おろしにんにく	少々

※具材は玉ねぎ薄切りをいれても美味しいです。和風にしてもいろいろ合います。ソース、具材共、欲張らないほうがクリスピーなピザ感が出ます。

準備：簡単ピザソースの材料を合わせて、レンジで30秒～ひと煮立ちさせたら冷ましておく

①フライパン用アルミホイルに水にくぐらせたライスペーパー（サクサク2枚、バリバリ3枚）を重ねておく。その上に準備したピザソースを大1塗り広げる。

②細切りにしたベーコンと、千切りしたピーマン・コーンを散らし、ピザチーズを散らし、オリーブオイルを少量ずつ全体に垂らしておく。

③トースターの強もしくは250度で表面がカリッとするまで焼く。