

牛肉のベトナム風ロール

合計加熱調理時間 約 **13**分

[1人分：148kcal/ 食塩相当量：0.8g]

お肉は柔らか、もやしはシャキシャキ。



材料（30人分 [1人分1個]）

<材料a>

ナンプラー	大さじ3
砂糖	大さじ3
本みりん	大さじ3
ピーナツバター：無糖	大さじ2
テンメンジャン	大さじ3

牛肉：薄切り 700g

もやし 1000g

ライスペーパー 30枚

<材料b>

レタス（千切り） 500g

きゅうり（千切り） 300g

春雨（軽く茹でて水気をよく切る） 100g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

30人分 [1人分1個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	180℃
2	スチーム	-	3分	100℃

下ごしらえ

- ・ライスペーパーは表面に水をかけ、柔らかくなるまで戻す。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、牛肉を入れてよく混ぜ合わせる。
2. 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、1を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 65mmの穴あきホテルパン1枚にもやしを並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 水気をよく切る。
5. ライスペーパーで2、4、<材料b>をくるむ。