ケンミン食品
株式会社

ミーガティのレシピ（ココナッツカレー卵とじのせ）



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：713kcal　塩分：4.2g

ココナッツミルクと卵のコクが絶妙にマッチしたカレー＆もちもちのフォーを合わせて食べる、タイ料理通のみぞ知る、本格タイ料理

【タイ工場で働く商品開発社員考案】
タイ現地で日常食として食べられているココナッツカレーの卵とじのせフォー（ミーガティ）を日本でも簡単に調理、再現できるレシピです。
しっとりとしたいり卵とキャベツを混ぜながらお召し上がりください。

使用商品　ケンミンフォー [140g]



材料　1人前

ケンミン フォー：50g
豚ひき肉：40g
キャベツの千切り：30g
水：60g
ココナッツミルク：150g
レッドカレーペースト：10g
タオチアオ（味噌）：4g
食塩：3g
砂糖：20g
マナオ（ライム）：4g（約1/4個）
ナンプラー：4g
卵：1個
クラッシュピーナッツ：8g

作り方

(1)
鍋にお湯を沸かし、フォーを4分間茹でる。

(2)
ココナッツミルク、レッドカレーペーストを鍋に入れ香りが出るまで加熱する。

(3)
豚ひき肉、タオチアオ（味噌）を入れて、豚ひき肉に火が通るまで加熱する。
水を入れて全体をのばす。

(4)
食塩、砂糖、マナオ(ライム)のしぼり汁、ナンプラーを入れ全体をなじませる。

(5)
溶き卵を入れてそぼろ状になったら火を止め、クラッシュピーナッツを入れる。

(6)
ゆで戻しておいたフォーに千切りキャベツをのせ、カレーをかける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.