ケンミン食品
株式会社

# 本格タイ料理-グリーンカレー香るエスニック焼ビーフン

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：461kcal　塩分：3.1g

おうちで本格タイ料理♪グリーンカレーペーストとココナッツミルクを使って、野菜たっぷりな焼ビーフンはいかがですか？

【健民ダイニング六本木店シェフ考案】グリーンカレーのお米（ライス）をビーフンに変えて食べれないかと考えました。本格的な味をご家庭でも楽しめます。グリーンカレーペーストとココナッツミルクを使いエスニックの香り高い焼ビーフンに仕上げました♪

## 使用商品

### お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

## 材料　2人前

- ケンミンビーフン：150g
- 豚薄切り肉：25g
- むきエビ：2尾
- パクチー：5g

【A】キャベツ：40g
【A】もやし：30g
【A】パプリカ：5g
【A】にんじん：20g
【A】さやいんげん：10g
【A】たまねぎ：30g
【B】水：小さじ2
【B】グリーンカレーペースト：6g
【B】砂糖：小さじ2
【B】ナンプラー：小さじ1
【B】鶏がらスープの素：小さじ1強（3g）
【B】塩：2g
【B】しょうゆ：小さじ1/2
【B】ココナッツミルク：15g
【B】牛乳：6g

## 作り方

(1)
ビーフンは約4分間ゆでてもどす。ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。水気をよくとり、ごま油をかけなじませておく。
(2)
豚肉は一口大に、キャベツは1×5cmに切り、パプリカとにんじんは細切り、さやいんげんは3cmの長さに切り、たまねぎはスライス切りにする。むきエビはきれいに洗い、沸騰したお湯で1分ボイルする。パクチーは食べやすい大きさに切る。
(3)
熱したフライパンに油をひき、豚肉、Aの食材の順で炒め、塩こしょうする（分量外）。
(4)
ビーフンとエビを入れて炒めて、Bの調味料を入れる。
(5)
しっかり火を通し焼き色が付いたら器に盛り付け、パクチーをのせ完成。
(6)
ひとさじメモ

野菜は火が通りやすい様にカットする、分厚くなりすぎない様に注意！
ボイル後のビーフンにごま油をなじませる事で炒めやすく香りが出ますよ。

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