ケンミン食品
株式会社

炊飯器とビーフンで作る カオマンガイのレシピ

調理時間：60分　調理法：炊飯器　カロリー：1194kcal　塩分：6.9g

タイ米の代わりにビーフンを使ってパラパラに♪タイのメジャーメニュー「カオマンガイ」を簡単再現！カリカリに焼いた鶏モモ肉の旨味をビーフンに吸わせて、ソースで味変しながら食べる一品です。
【健民ダイニングシェフ考案】
調味料を少なくして、お米100%ビーフンの香りと具材の旨みを引き立たせました。カオマンガイを作った時に、ビーフンでも出来ると思いレシピを作りました。

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　4人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
鶏もも肉：1枚（300ｇ）
にんじん：約1/2本（50ｇ）
いんげん：約6本（50g）
■調味料A
【A】ハチミツ：小さじ1（7ｇ）
【A】濃口醤油：小さじ1（6g）
【A】塩：ふたつまみ（2g）
■調味料B
【B】青ねぎ：10g
【B】コンソメ顆粒：8g
【B】おろしにんにく：小さじ2（10g）
【B】おろし生姜：小さじ2（10g）
【B】水：500cc
■つけだれ①
すりおろしたきゅうり(水気を絞っておく）：15ｇ
マヨネーズ：大さじ1（12g）
■つけだれ②
スイートチリソース：大さじ3（54g）
ナンプラー：小さじ1（6g）
■つけだれ③
白ねぎ(みじん切り)：大さじ2
塩：小さじ1/2（2.5ｇ）
ごま油：小さじ1/2（2ｇ）
■つけだれ④
白ねぎ(みじん切り)：小さじ1
パクチー：5g
ナンプラー：大さじ1（18ｇ）
レモン汁：大さじ1/2（7.5ｇ）
砂糖：大さじ1/2（4.5ｇ）
一味唐辛子：1.5g

作り方

(1)
にんじんは細切り、いんげんは3cm幅にカットする。
炊飯器に半分に折ったビーフンを入れておく。

(2)
鶏もも肉に【A】の下味を付け、フライパンで皮目をしっかり焼く。【弱火】
焼いた鶏もも肉は一旦皿に取り出す。

(3)
同じフライパンでにんじん・いんげん・【B】を入れ軽く沸騰させる。

(4)
炊飯器に入ったビーフンの上に、3.を注ぐ。
一番上に焼いた鶏肉をのせて炊飯する。
(5)
各つけだれをよく混ぜてお好みで味の変化を楽しみください。
※つけだれ③は塩とごま油を合えたら、少し休ませると味がなじんで良くなります。
(6)
炊き上がったら鶏肉を取りだして一口大にカットし、器に盛り付ける。

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