

パッタイ / 本格タイ風焼きそばの人気レシピ【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：612kcal 🧂 塩分：3.6g

お米の平めんと液体ソースが入った商品「米粉專家 タイ風焼きそばパッタイ」を使った、フライパンだけでつくれる簡単レシピです。

タイの屋台で楽しめるような本格的な味付けを堪能いただけます。
酸味を少し抑え、魚醤とこまの香りを効かせた甘めの醤油味のパッタイソースをお楽しみください。
ピーマンより太めのもちもちとした食感の平めん、ぷりぷりのエビ、カリカリのクラッシュピーナッツのいるいるな食感が楽しめます。
ライムを絞るとさっぱりと召し上がれます。

【パッタイとは...】
タイ料理の代表的な料理のひとつで、お米でできた平たいめんで作る 焼きそばのことです。
一般的には、めんを事前準備（乾麺を水で浸しておく）が必要ですが、「米粉專家パッタイ」はフライパンひとつでできるようにつくられています。
タイの首都バンコクでは、ミシュラン獲得のレストランもあり、本格的な味も楽しむことができます。

【ソースはどんな味ですか？】
ナンプラーやオイスターソースなどの調味料で味付けされた甘酸っぱい味が特徴です。
辛味がないので、小さなお子さまにもお召し上がりいただけます。

【具材はなんですか？】
具材にはエビやもやし、ニラなどが入っているのが代表的です。

【本格レシピにするには、具材は何がおすすですか？】
タイでは食感と彩り、味に奥深さをプラスするために「チャイボー」（タイの漬物）・厚揚げを加えることが一般的です。

使用商品

米粉專家 タイ風焼きそばパッタイ

ランチタイムに、フライパンひとつで手軽にアジアンブチトリップ。もちもち食感のお米の平めんに、甘めの醤油味のソースを合わせました。エビや魚醤の香りがアクセントとなり、アジアン屋台の雰囲気を想起させます。



材料 1人前

米粉專家タイ風焼きそばパッタイ：1袋
豚ばら肉：1枚（30g）
卵：1個（50g）
もやし：30g
ニラ：3本（30g）
水：200cc
油：大さじ1（12g）

■トッピング
クラッシュピーナッツ：適量
パクチー(香菜)：適量
ライム：適量

作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大にカット、ニラは3cmにカットする。
- (2) 温めたフライパンに油（大さじ1）を熱して卵を加え、スクランブルエッグを作る。【弱火】
豚ばら肉を加えてさらに炒める。【中火】
- (3) 水（200cc）とめんを加え、ふたをして【中火】で約3分30秒加熱する。

2袋以上同時調理する場合の水の量
2袋：250cc
3袋：300cc
4袋：350cc

- (4) ふたをとって、めんをほぐしながら、もやし・ニラを加えて炒め、水気がなくなる直前で液体ソースを加える。
- (5) よく混ぜ合わせて、炒めたら、お皿に盛る。
仕上げにライムを少し絞り、お好みでクラッシュピーナッツ、パクチーをトッピングする。