ケンミン食品
株式会社

ラープのビーフン レシピ ～タイのスパイシーひき肉和え～

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：830kcal　塩分：6.3g

ナンプラーとマナオ（ライム）ジュースをベースに、唐辛子の辛味、炒り米粉の香りが絶妙にマッチングしたタイ料理「ラープ」をお米100%ビーフンでアレンジ！
もちもちとした食感のビーフンに豚ひき肉が良く合う本格的なタイの人気地方料理の王道レシピです♪
【タイ駐在社員考案レシピ♪】
タイ現地で日常食として食べられているラープ（タイ風スパイシー豚ひき肉和え）をアレンジし、日本でも簡単に調理、再現できるレシピを考えました。
香ばしく炒った米粉やミントがラープを特徴付ける香りとなり、食欲がそそられる一品です♪

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　1人前

お米100%ビーフン：50g（1/3袋）
豚ひき肉：120g
水：30cc
【A】レッドオニオン(スライス)：1/10個（20g）
【A】マナオ(ライム)ジュース：小さじ4（20g）
【A】ナンプラー：小さじ4（20g）
【A】中華だしの素：小さじ2（5g）
【A】米粉：小さじ2（6g）
【A】砂糖：小さじ1（3g）
【A】唐辛子粉末：1.5g(小さじ1/2-1)
ミント：お好みで
■トッピング
青ねぎ(小口切り)：適量

作り方

(1)
レッドオニオンは薄くスライスし、青ねぎは小口切りにする。

(2)
ビーフンをお湯がフツフツとなる火加減で4分間ゆがきます。
4分後ザルにとり、流水でよく冷やしてしっかり水気を切る。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説

(3)
米粉をフライパンで炒って茶色く香ばしくなったら取り出す。

(4)
鍋に水（30cc）を入れ火にかけ、豚ひき肉を入れる。
豚肉に火が通ったら火を止める。

(5)
炒った米粉・【A】を入れ、よく混ぜ合わせる。

(6)
ゆで戻したビーフンとミントを入れて更によく混ぜ合わせる。皿に盛り青ねぎをトッピングする。

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