

やみつきのパクチーサラダレシピ・エスニックドレッシングとビーフンで簡単調理



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：128kcal 🧂 塩分：1.0g

エスニック料理店のパクチーサラダを再現☆ビーフン×パクチーの黄金コンビに、特製エスニックドレッシングがよく絡みます♪女子会にいかがでしょうか？

【ママ社員考案レシピ】

パクチーが好きなのでもりもり食べられるレシピを考案♪野菜のみでなくビーフンを足すとお肉の旨味たっぷりの特製ドレッシングがしっかりと馴染みます！

お米100%ビーフンは伸びにくく、野菜からの水分も吸ってくれるため、時間がたっても水っぽくならない♪作り置きにも◎

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：30g (1/5袋)	油：大さじ1/2(6g)
豚ひき肉：40g	【A】 ナンプラー：大さじ1/2(9g)
レッドオニオン：1/4個	【A】 砂糖：小さじ1/2(1.5g)
赤パプリカ：10g	【A】 こしょう：少々
パクチー：1株	【A】 水：大さじ1(15cc)
にんにくみじん切り：1g	
しょうがみじん切り：1g	
レモン：1/8個	

作り方

- (1)
レッドオニオン半量を薄くスライスし、残りはみじん切りにする。
赤パプリカは細切り、パクチーは茎の部分は2〜3cm長さ、葉の部分はザク切りにする。
【A】は混ぜ合わせる。
- (2)
沸騰したたっぷりのお湯にビーフンをいれ、3分間ゆでる。
ザルにとり、水でよく冷やして水気を切り、軽く塩こしょう（分量外）をする。
●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)
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、にんにくとしょうがを入れて炒める。
香りが出たらひき肉とオニオンのみじん切りを加えて炒める。
ひき肉に火が通ったら、【A】と赤パプリカを加えてさっと炒めて火を止める。
- (4)
ゆでておいたビーフンが入ったボウルに炒めた具材を汁ごと加えて和える。
粗熱が取れたらスライスしたレッドオニオンとパクチーを加えて和える。
器に盛りレモンを絞る。