ケンミン食品
株式会社

きんぴらごぼうリメイク術☆香ばし醤油パッタイ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：559kcal　塩分：4.6g

ご家庭で、つい作りすぎてしまった きんぴらごぼう
をタイ風焼そばパッタイとフュージョンさせて、醤油がとっても香ばしい新食感のパッタイに
。
【健民ダイニング六本木店シェフのおすすめレシピ】
お家にある余ったおかずを手軽にあっと驚く料理にリメイクできるレシピを考えてみました♪
甘辛い味つけと根菜のシャキシャキ食感が楽しい一品です。

使用商品　米粉専家 タイ風焼そばパッタイ

ランチタイムに、フライパンひとつで手軽にアジアンプチトリップ。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

米粉専家タイ風焼そばパッタイ：1袋
キャベツ：1枚(50ｇ)
ニラ：1/5束(20ｇ)
卵：1個
水：200cc
米油：大さじ1（12g)
ごま油：小さじ1(4ｇ)
一味唐辛子：適量
【きんぴらごぼう】
にんじん：1/5本(20ｇ)
ごぼう：1/4本（40g)
豚ばら肉：30g
濃口醤油：大さじ（18g)
みりん：大さじ（18g)
和風だしの素(顆粒)：小さじ2/3(2g)
水：60cc
米油：大さじ1/2(6ｇ)
■トッピング
かつおぶし：1g

作り方

(1)
【きんぴらごぼうの具材】
にんじんは細切りに、ごぼうはささがきに、豚ばら肉はひと口大にカットする。
【焼そばの具材】
キャベツはひと口大に、ニラは約3cmの長さにカットしておく。

(2)
【きんぴらごぼう】
①フライパンに油を熱し、にんじん・ごぼう・豚ばら肉を炒める。

(3)
②具材に火が通ったら濃口醤油・みりん・和風だしの素・水を加え、水気がなくなるまで煮詰めたら器に取り出す。

(4)
【パッタイ】
①フライパンに米油を熱し、溶き卵を入れてスクランブルエッグを作る。
②米めんと水を加え、ふたをして約3分半蒸し焼きにする。

(5)
③ふたをあけ、キャベツ・ニラを加え めんをほぐしながら炒める。
水気がなくなる寸前で液体ソース・ごま油・一味唐辛子・きんぴらごぼうを加え、炒め合わせる。

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