

カブとひき肉で簡単にできる♪ボロネーゼビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：511kcal 🧂 塩分：5.1g

甘いパッタイに調味料を少し足すだけで、洋風パスタに変身♪トマト缶は必要なし！煮込み入らずで素材の旨味がぐんと引き立つ

めんの食感が美味しい『生パスタ風』のアレンジレシピです。

【ケンミン食品 直営店 健民ダイニングシェフのレシピ】

季節の食材を使用し、かつ簡単にご家庭でも出来るものを「米粉專家 タイ風焼そばパッタイ」でつくってみました。シャキシャキ食感のカブの食感が楽しめるレシピです！

使用商品

米粉專家 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感じさせます。



材料 1人前

米粉專家 タイ風焼そばパッタイ：1袋

豚ひき肉：60g

カブ：30g

カブの葉：10g

・米油：大さじ1/2

卵：1個

・米油：大さじ1

水：200cc

調味料A

ケチャップ：小さじ1弱(3g)

濃口醤油：小さじ1/2(3g)

塩こしょう：少々

ごま油：少々

作り方

(1)

カブは皮をむいて1cm角に切る。

(2)

カブの葉は小口切りにして さっとゆでたら、軽く塩こしょう・ごま油で味付けする（分量外）。

(3)

温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったらカブを入れてしんなりするまで炒める。調味料Aで味付けをしお皿に取り出しておく。

(4)

別の温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、溶き卵を入れてスクランブルエッグをつくる。

(5)

卵に火が通ったら、めん・水（200cc）を加え、ふたをして3分30秒加熱する【中火】。

(6)

3分後ふたを取り、めんをほぐしながら、2のひき肉とカブ(半分量)を加える。水気がなくなる直前で液体ソースを加えてよく混ぜる。

(7)

お皿に盛り付け、残りのひき肉とカブ・ゆでたカブの葉をトッピングする。