ケンミン食品
株式会社

簡単！本格パッタイの野菜たっぷりおすすめレシピ



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：643kcal　塩分：4.5g

家にある食材で、手軽なのに本格的な美味しさのパッタイが簡単に作れる人気のレシピ！甘酸っぱいソースはケチャップを少し加えるだけで味が決まります。

【管理栄養士商品開発者のレシピ】
米粉専家 タイ風焼そばパッタイを少しアレンジして、野菜もたくさん摂れる本格的なパッタイを考えました。ケチャップを加えるだけなので、複数の調味料は必要ありません！お子さまが食べやすいクセの少ない味に仕上げました。味の奥行きを与える
桜えび、たくあん、ナッツはタイでは欠かせない食材です！

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 タイ風焼きそばパッタイ：1袋
えび・イカ：各40ｇ
卵：1個
厚揚げ：1/3枚（約50ｇ）
たまねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ：各50ｇ
ニラ：3本（約30ｇ）
桜えび：大さじ1（約3ｇ）
たくあん：2枚（約15ｇ）
ケチャップ：小さじ1（約5ｇ）
オリーブオイル：大さじ1（約12ｇ）
水：200ｃｃ
■お好みで
ナッツ：適量
レモン：適量

作り方

(1)
厚揚げは5mm幅の短冊切り、ニラは3cm幅にカットする。
たまねぎ・パプリカは3㎜幅にスライス、たくあんはみじん切りにする。

(2)
温めたフライパンにオリーブオイル（大さじ1）を熱し、溶き卵を入れて【弱火】でスクランブルエッグをつくったら、一旦取り出す。

(3)
同じフライパンでえび・イカ・厚揚げを炒める。
軽く炒めたら、たまねぎ・パプリカを加えてさらに炒める。

(4)
水（200cc）とめんを加え、ふたをして約3分30秒加熱する【中火】。

(5)
ふたをとり、めんをほぐしながらニラ・スクランブルエッグ・桜えび・たくあんを加えてさっと炒める。

(6)
水気がなくなる直前で、添付の液体ソースとケチャップを加えてよく混ぜる。

(7)
器に盛り付け、お好みで細かく砕いたナッツ・レモンをトッピングする。

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