





## 基本のパッタイレシピ-調味料は4つだけで簡単



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：447kcal  塩分：3.3g

COOKPADで人気1位の「パッタイ」レシピ  
パッタイソースの調味料は4つだけのフォーを炒めたアレンジレシピです。  
揃えやすい調味料で簡単エスニック料理のパッタイが作れます。  
もちもちした食感の平めん、ナンプラーの香りを効かせています。えびのかわりに豚肉でもおいしく作れます。

今回のレシピはタイで「ホーラーン=昔ながらの」と呼ばれる素朴な味付けのレシピです。  
ケンミン食品はタイに自社工場があり、パッタイは現地日本人スタッフの常食メニューの一つ。その知見を活かしたメニューをご紹介します。

【パッタイとは...】  
タイ料理の代表的な料理のひとつで、お米でできた平たいめんで作る焼きそばのこと。  
ナンプラーやオイスターソースなどの調味料で味付けされた甘酸っぱい味が特徴。  
具材にはエビやもやし、ニラなどが入っているのが代表的です。

タイでパッタイに使用される「クイッティオ」はベトナムの「フォー」と同じお米の平めん、国によって呼び名が違います。

他にも！簡単に作れるパッタイのレシピはこちら！  
人気商品にお任せ 基本のパッタイ  
シラチャソースでつくる！プロの甘辛パッタイ  
ケチャップで簡単 エスニックパッタイ

使用商品

ケンミンフォー [140g]



## 材料 1人前

ケンミンフォー：1/2袋（70g）  
えび：3尾  
もやし：約50g  
にら：2本（約20g）  
たまねぎ：1/8個（約25g）  
卵：1個  
米油：大さじ1（約12g）

調味料A

【A】ナンプラー：大さじ1/2（約9g）  
【A】オイスターソース：小さじ1（約6g）  
【A】砂糖：大さじ1/2（約4.5g）  
【A】おろしにんにく：小さじ1/2（約2.5g）

## 作り方

- (1)  
たまねぎはスライスしておき、にらは3cmカットしておく。  
卵は溶いておき、【A】は混ぜ合わせておく。
- (2)  
フォーはたっぷりのお湯で4分ゆでて、水冷して水気をきっておく。
- (3)  
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、たまねぎを炒める。
- (4)  
しんなりしたら、えび・溶き卵を加えて炒める。
- (5)  
えびに火が通ったら、フォー・【A】を加えて炒め合わせる。
- (6)  
もやしとにらを加えて軽く炒めたらできあがり。