

簡単アレンジ！海老と焼ビーフンでつくるパッタイ風焼ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：567kcal 🧂 塩分：4.2g

フライパンでたったの5分！

めんを茹でずにつくるケンミン焼ビーフンを使ったお手軽パッタイのレシピです

甘酸っぱいソースはケチャップが秘訣

風味の強い調味料は使用せず、お子さまにもしっかりと召し上がっていただきやすい味付けにしています。

ビーナッツと海老の香ばしい香り&甘酸っぱい風味が細めんのビーフンとよく合います

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の特徴。

具材にはエビやもやし、ニラなどが入っていることが代表的。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。

味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。

フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
海老：3尾
たまねぎ：1/8個（約25g）
もやし：約30g
ニラ：2本（約20g）
卵：1個
にんにく：1片（約5g）
クラッシュビーナッツ：約10g
水：190cc

油：大さじ1（約12g）
調味料A
【A】トマトケチャップ：小さじ1（約5g）
【A】砂糖：大さじ1（約9g）
【A】オイスターソース：小さじ1（約6g）
【A】レモン果汁：小さじ1（約5g）
すべて混ぜ合わせる

作り方

- (1) たまねぎは食べやすい大きさにスライスし、ニラは約3cm幅にカットしておく。
にんにくはみじん切りにする。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。
- (2) 温めたフライパンに油（大さじ1）を熱し、にんにく・クラッシュビーナッツ・海老を入れて、香ばしい香りがするまで炒める。
- (3) ビーフンを入れ、その上にたまねぎをのせる。
水（190cc）を加えたら、ふたをして約3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをいったんほぐしてください。
- (4) 3分後ふたをあけ、水分がなくなるまでしっかり炒める。
ビーフンをフライパンの端に寄せ、溶き卵を加えてスクランブルエッグをつくる。
- (5) もやし・ニラ・【調味料A】を加え、よく炒め合わせる。
- (6) 器に盛り付けたら完成。