ケンミン食品株式会社

パッタイ／本格タイ風焼きそばの人気レシピ【基本の作り方】

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：612kcal　塩分：3.6g

お米の平めんと液体ソースが入った商品「米粉専家 タイ風焼そばパッタイ」を使った、フライパンだけでつくれる簡単レシピです。

タイの屋台で楽しめるような本格的な味付けを堪能いただけます。
酸味を少し抑え、魚醤とごまの香りを効かせた甘めの醤油味のパッタイソースをお楽しみください♪
ビーフンより太めのもちもちとした食感の平めん、ぷりぷりのエビ、カリカリのクラッシュピーナッツのいろいろな食感が楽しめます♪
ライムを絞るとさっぱりと召し上がれます☆

【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 焼きそばのことです。
一般的には、めんを事前準備（乾麺を水で浸しておく）が必要ですが、「米粉専家パッタイ」はフライパンひとつでできるようにつくられています。
タイの首都バンコクでは、ミシュラン獲得のレストランもあり、本格的な味も楽しむことができます。

【ソースはどんな味ですか？】
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です。
辛味がないので、小さなお子さまにもお召し上がりいただけます。

【具材はなんですか？】
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。

【本格レシピにするには、具材は何がおすすめですか？】
タイでは食感と彩り、味に奥深さをプラスするために「チャイポー」（タイの漬物）・厚揚げを加えることが一般的です。

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
豚ばら肉：1枚（30g）
卵：1個（50g）
もやし：30ｇ
ニラ：3本（30g）
水：200cc
油：大さじ1（12g）

■トッピング
クラッシュピーナッツ：適量
パクチー(香菜)：適量
ライム：適量

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大にカット、ニラは3cmにカットする。
（2）
温めたフライパンに油（大さじ1）を熱して卵を加え、スクランブルエッグを作る。【弱火】
豚ばら肉を加えてさらに炒める。【中火】
（3）
水（200cc）とめんを加え、ふたをして【中火】で約3分30秒加熱する。

※2袋以上同時調理する場合の水の量
2袋：250cc
3袋：300cc
4袋：350cc

（4）
ふたをとり、めんをほぐしながら、もやし・ニラを加えて炒め、水気がなくなる直前で液体ソースを加える。
（5）
よく混ぜ合わせて、炒めたら、お皿に盛る。
仕上げにライムを少し絞り、お好みでクラッシュピーナッツ、パクチーをトッピングする。

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