

ブンチャー風サラダビーフンレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：613kcal 🧂 塩分：3.2g

アジアめんブームの今こそ食べたい！盛りだくさんのフレッシュな野菜と甘辛いタレで炒めた柔らかい牛肉を、もちもちの平めんと一緒に混ぜて食べるアジアめんレシピです。ケンミン「米粉専門家タイ風焼そばパッタイ」があれば、複雑な調味料は必要なし！添付のソースで簡単に味が決まります。もちもちの平めんなのでボリューム満点の一皿に！

【商品開発担当者のレシピ】

フランスで話題のベトナム風料理の冷やし混ぜめん「ボボン」。パリジェヌ・パリジャンも舌鼓を打つ、簡単&美味しさを兼ね備えた最強のサラダめん料理です。

使用商品

米粉専門家 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チトリップ。もちもち食感のお米の平めに、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、アジア屋台の雰囲気を感じさせます。



材料 1人前

米粉専門家タイ風焼そばパッタイ：1袋
牛薄切り肉：75g
・サラダ油：大さじ1(12g)
水：大さじ2(30g)
きゅうり：1本(100g)
にんじん：1/8本(25g)
塩：ひとつまみ(1g)
レタス：1枚(25g)
パクチー：1束
お好みで
煎ったピーナッツ
フライドオニオン
ミント
スイートチリソース
米酢

作り方

- (1) レタス・パクチーは1cm幅に切る。
- (2) きゅうり・にんじんは千切りにし、塩もみをしてしんなりしたら水洗いをして水気を切る。
- (3) 沸騰したたっぷりのお湯にめんを入れ、【中火】で少しやわらかめに約6～7分間ゆでる。ゆで上がった後、お湯をよく切り、冷水でめんを冷やし水気を切る。
- (4) 温めたフライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、牛肉を炒める。
- (5) 牛肉に火が通ったら、添付のたれ・水(大さじ2)を入れ、ひと煮立ちさせる。
- (6) 器にゆでたビーフン・野菜・炒めた牛肉をのせ、上から熱々のタレをかける。