ケンミン食品株式会社

カブとひき肉で簡単にできる♪ボロネーゼ ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：511kcal　塩分：5.1g

甘辛いパッタイに調味料を少し足すだけで、洋風パスタに変身♪トマト缶は必要なし！煮込み入らずで素材の旨味がぐんっと引き立つ
めんの食感が美味しい『生パスタ風』のアレンジレシピです。
【ケンミン食品 直営店 健民ダイニング シェフのレシピ】
季節の食材を使用し、かつ簡単にご家庭でも出来るものを「米粉専家 タイ風焼そばパッタイ」でつくってみました。シャキシャキ食感のカブの食感が楽しめるレシピです！

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
豚ひき肉：60g
カブ：30g
カブの葉：10g
・米油：大さじ1/2
卵：1個
・米油：大さじ1
水：200cc

調味料A
ケチャップ：小さじ1弱(3ｇ)
濃口醤油：小さじ1/2(3ｇ)
塩こしょう：少々
ごま油：少々

作り方

(1)
カブは皮をむいて1cm角に切る。

(2)
カブの葉は小口切りにして さっとゆでたら、軽く塩こしょう・ごま油で味付けする（分量外）。

(3)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったらカブを入れてしんなりするまで炒める。調味料Aで味付けをしお皿に取り出しておく。

(4)
別の温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、溶き卵を入れてスクランブルエッグをつくる。

(5)
卵に火が通ったら、めん・水（200cc）を加え、ふたをして3分30秒加熱する【中火】。

(6)
3分後ふたを取り、めんをほぐしながら、２のひき肉とカブ(半分量)を加える。水気がなくなる直前で液体ソースを加えてよく混ぜる。

(7)
お皿に盛り付け、残りのひき肉とカブ・ゆでたカブの葉をトッピングする。

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