

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で味付けをしあわせにしておく。

(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。