パッタイの野菜たっぷりおすすめレシピ-プロ顔負けの本格ビーフン



家にある食材で、手軽なのに本格的な美味しさのパッタイが簡単に作れる人気のレシピ!甘酸っ ぱいソースはケチャップを少し加えるだけで味が決まります。

【管理栄養士商品開発者のレシピ】

米粉専家 タイ風焼そばパッタイを少しアレンジして、野菜もたくさん摂れる本格的なパッタイを 考えました。ケチャップを加えるだけなので、複数の調味料は必要ありません!お子さまが食べ やすいクセの少ない味に仕上げました。味の奥行きを与える 桜えび、たくあん、ナッツはタイでは欠かせない食材です!

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 醬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 タイ風焼きそばパッタイ:1袋 ケチャップ:小さじ1(5g) えび・イカ:各40 q オリーブオイル:大さじ1(12g) 卵:1個 水: 200 cc 厚揚げ:50g(1/3枚) お好みで たまねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ: 各50 g ナッツ:適量 レモン:適量

ニラ:3本(30g) 桜えび:大さじ1(3g) たぐあん:2枚(15g)

厚揚げは5mm幅の短冊切り、ニラは3cm幅にカットする。 たまねぎ・パプリカは3mm幅にスライス、 たくあんはみじん切りにする。

同じフライパンでえび・イカ・厚揚げを炒める。 軽く炒めたら、たまねぎ・パプリカを加えてさらに炒める。

水(200cc)とめんを加え、ふたをして約3分30秒加熱する【中火】

ふたをとり、めんをほぐしながらニラ・スクランブルエッグ・桜えび・たくあんを加えてさっと炒める。

水気がなくなる直前で、添付の液体ソースとケチャップを加えてよく混ぜる。

器に盛り付け、お好みで細かく砕いたナッツ・レモンをトッピングする。