

基本のパッタイレシピ-調味料は4つだけで簡単



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：447kcal  塩分：3.3g

パッタイソースのレシピもご紹介 揃えやすい調味料で簡単エスニック料理のパッタイが出来ます。もちもちした食感の平めん、ナンプラーの香りを効かせています。えびのかわりに豚肉でもおいしく作れます。今回のレシピはタイで「ポーラーン=昔ながらの」と呼ばれる素朴な味付けのレシピです。ケンミン食品はタイに自社工場があり、パッタイは現地日本人スタッフの常食メニューの一つ。その知見を活かしたメニューをご紹介します。

【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。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。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。

タイでパッタイに使用される「クイツィオ」はベトナムの「フォー」と同じお米の平めん、国によって呼び名が違います。

他にも！簡単に作れるパッタイのレシピはこちら！
人気商品にお任せ 基本のパッタイ
シラチャソースでつくる！プロの甘辛パッタイ
ケチャップで簡単 エスニックパッタイ

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

フォー グルテンフリー：1/2袋 (75g)
えび：3尾
もやし：50g
にら：2本 (20g)
たまねぎ：1/8個 (25g)
卵：1個
米油：大さじ1 (12g)

調味料A

【A】ナンプラー：大さじ1/2 (9g)
【A】オイスターソース：小さじ1 (6g)
【A】砂糖：大さじ1/2 (4.5g)
【A】おろしにんにく：小さじ1/2 (2.5g)

作り方

- (1) たまねぎはスライスしておき、にらは3cmカットしておく。卵は溶いておき、【A】は混ぜ合わせておく。
- (2) フォーはたっぷりのお湯で4分ゆでて、水冷して水気をきっておく。
- (3) 温めたフライパンに米油 (大さじ1) を熱し、たまねぎを炒める。
- (4) しんなりしたら、えび・溶き卵を加えて炒める。
- (5) えびに火が通ったら、フォー・【A】を加えて炒め合わせる。
- (6) もやしとにらを加えて軽く炒めたらでき上がり。