ケンミン食品
株式会社

無限オクラ☆サクサク揚げビーフン和え

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：278kcal　塩分：0.6g

タイの昔ながらの簡単おつまみ♪サクっと揚げたビーフンとねばねばオクラの食感がとってもよく合う♪ピリッと辛いにんにくオイルが効いた、シンプルでやみつきになる料理です！
【タイ工場で働く日本人開発責任者のレシピ】
タイ現地で日常食として食べられているガチアップ・パットグルア（タイ風オクラの塩炒め）をビーフンで簡単アレンジ☆日本でも簡単に調理、再現できるレシピを考えました。

【ガチアップ・パットグルアとは】
炊いたお米を油で揚げ、ゆでたオクラと和えた料理。

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：10ｇ
オクラ：15本
刻みにんにく：2片（10ｇ）
揚げ油：適量
ライム：1/8個

■調味料A
【A】塩：ひとつまみ
【A】砂糖：ひとつまみ
【A】鶏がらスープの素：ひとつまみ
【A】黒こしょう：2振り
【A】一味唐辛子：1振り

作り方

(1)
たっぷりのお湯でオクラを1～2分柔らかめにゆでる。
ゆでたら水冷して表面のぬめりをとり、斜めに切ってボウルに入れる。

(2)
【揚げビーフン】
フライパンに適量の油を高温で熱する。（190℃）
約3cmに折ったビーフンを少量ずつ入れて揚げる。
※ビーフンが一気に白くパフ化したらOKでなので、引き揚げます。

(3)
【にんにくオイル】
ビーフンを揚げた油を大さじ2杯分だけ残す。
その油で、刻みにんにくを揚げる。

(4)
ゆでたオクラに【にんにくオイル】（小さじ1）を入れて和える。

(5)
ゆでたオクラに揚げたビーフン・【調味料A】を入れ、全体をよく混ぜる。
※ビーフンはお好みの長さに折りながら混ぜましょう。

(6)
お好みでライムを絞ってお召し上がりください。

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