

タイ風ビーフンのあんかけ麺ラートナーおすすめレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：662kcal 🧂 塩分：7g

野菜や餡と絡みやすい細いビーフンを使って、タイで人気のめん料理を再現 あんかけ焼きそば好きの方に、お試し頂きたい一品です

【タイ工場働く商品開発社員考案】
タイ現地で日常食として食べられているあんかけビーフンを日本でも簡単に調理、再現できるレシピを考えました 使用商品は調味料がついているので誰でも簡単に安定した味を調理することができます。味噌が隠し味です

使用商品

野菜を入れてつくる焼ビーフン

簡単に野菜がたっぷり美味しくとれるおかずの素です。醤油の効いた風味豊かな中華ソースが、種類を問わず、野菜の旨味を引き立たせます。ゆでもどし不要の新開発めんを使用し、調理時間は即席麺なみの短さを実現します。



材料 1人前

野菜を入れてつくる焼ビーフン：1袋	にんにく：小さじ1 (5g)
豚こま切れ肉：75g	油：大さじ1/2 (6g)
【A】タイの醤油 (薄口醤油で代用可)：小さじ2 (12g)	水：150cc
【A】オイスターソース：小さじ2 (12g)	【B】タオチアオ (みそで代用可)：小さじ1 (6g)
【A】砂糖：小さじ2 (6g)	【B】水：300cc
【A】片栗粉：大さじ1 (9g)	【C】タイの醤油 (うすくち醤油で代用可)：小さじ1 (6g)
【A】油：大さじ1 (12g)	【C】砂糖：小さじ2 (6g)
【A】水：大さじ1 (15g)	【C】コンソメ (顆粒)：小さじ1 (5g)
【A】こしょう：小さじ1 (約2g)	水溶性片栗粉 (水：大さじ1+片栗粉：小さじ1)
カイラン菜 (小松菜で代用可)：20g	油：小さじ1 (4g)
にんじん：20g	
しいたけ：2個	

作り方

- (1)
豚肉は、一口大に切り、調味料【A】に漬けておく。
にんにくはみじん切り、カイラン菜は3cm幅にカットする。
にんじんは短冊切り、しいたけは薄くスライスに切る。
調味料【B】・【C】はそれぞれ、あらかじめ混ぜておく。
- (2)
【野菜を入れて作る焼ビーフンの調理】
温めたフライパンに 油 (大さじ1/2) を熱し、
ビーフン・水 (150cc) を入れ2分加熱する。
水分がなくなったら添付ソースを加えて炒め、一旦皿に取り出しておく。
- (3)
【上にかける餡の調理】
温めたフライパンに 油 (小さじ1) ・にんにくを入れて炒める。
香りがでたら漬けておいた豚肉を入れ火を通す。
- (4)
調味料【B】を入れ、少し沸騰するまで煮込む。
- (5)
調味料【C】・ 具材を入れ火を通す。
水溶性片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- (6)
2のビーフンに餡をかける。
お好みでバクチーをトッピングしてくださいね