

ミーガティのレシピ (ココナッツカレー卵とじのせ)



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：713kcal 🧂 塩分：4.2g

ココナッツミルクと卵のコクが絶妙にマッチしたカレー＆もちもちのフォーを合わせて食べる、タイ料理通のみぞ知る、本格タイ料理

【タイ工場で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ココナッツカレーの卵とじのせフォー（ミーガティ）を日本でも簡単に調理、再現できるレシピです。しっかりとしたいり卵とキャベツを混ぜながらお召し上がりください。

使用商品

フォーグルテンフリー

つるっとしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中でのままゆで戻すこともできるので、お手軽にご家庭の食卓でアジアンプチトリップをお楽しみいただけます。



材料

ケンミン フォー：50g	砂糖：20g
豚ひき肉：40g	マナオ（ライム）：4g（約1/4個）
キャベツの千切り：30g	ナンプラー：4g
水：60g	卵：1個
ココナッツミルク：150g	クラッシュピーナッツ：8g
レッドカレーペースト：10g	
タオチアオ（味噌）：4g	
食塩：3g	

作り方

- (1) 鍋にお湯を沸かし、フォーを4分間茹でる。
- (2) ココナッツミルク、レッドカレーペーストを鍋に入れ香りが出るまで加熱する。
- (3) 豚ひき肉、タオチアオ（味噌）を入れて、豚ひき肉に火が通るまで加熱する。水を入れて全体をのばす。
- (4) 食塩、砂糖、マナオ(ライム)のしぼり汁、ナンプラーを入れ全体をなじませる。
- (5) 溶き卵を入れてそばろ状になったら火を止め、クラッシュピーナッツを入れる。
- (6) ゆで戻しておいたフォーに千切りキャベツをのせ、カレーをかける。