

イタリアンパセリと海老のパッタイビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：567kcal 🧂 塩分：4.2g

焼ビーフンを使って手軽にパッタイ 甘酸っぱい風味に爽やかなパセリがアクセント。今日はパクチーの代わりにいかがですか？

【焼ビーフン×ハーブ】第2弾はイタリアンパセリを使って。イタリア料理のイメージが強いイタリアンパセリですが、実は甘辛いエスニック料理との相性も イタリアンパセリを加えることで、より風味豊かに、より幅広い味に上げることができます。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
海老：3尾
玉ねぎ：25g
もやし：30g
ニラ：20g
卵：1個
にんにく：1片
クラッシュピーナッツ：10g
パセリの葉：5g

サラダ油：大さじ1
水：190cc
調味料
トマトケチャップ：小さじ1
砂糖：大さじ1
レモン果汁：小さじ1
オイスターソース：小さじ1

作り方

- (1) 玉ねぎは、食べやすい大きさにスライスし、にんにくはみじん切りに、ニラは約3cm幅にカットしておく。
- (2) 熱したフライパンに油を加えて、にんにく、ピーナッツ、海老を香ばしくなるまで炒める。ビーフンと水を加え、蓋をして約3分間加熱する。蓋を開け、水分がなくなるまで炒める。
- (3) ビーフンを端に寄せて、溶き卵を加えて、スクランブルエッグを作る。もやしとニラを加え、さっと炒める。調味料Aを加え、よく炒め合わせる。器に盛り付け、上にパセリの葉をトッピングする。