





~タイ風スパイシートマトミートソースで食べる~ アジアンパスタ



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：686kcal  塩分：3.0g

トマトとひき肉のスパイシーなミートソースをビーフンにかけたアレンジレシピ！トマトの酸味と唐辛子の辛さがクセになる料理です。トマトソースにエシャロットとナンブラーを入れるだけで、手軽に本格タイ風料理が味わえますよ。

【タイ工場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スパイシーなトマトミートソースは「ナムブリックオーン」と呼ばれています。ナムブリックオーンは、野菜などをディップして食べますが、ビーフンとも相性抜群です！

ナム=水、ブリック=タイの唐辛子、ナムブリックはタイで非常に親しまれている調味料で、ナムブリックオーンはその1種です。

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

ケンミン お米100%ビーフン：50g
豚ひき肉：50g
トマト：100g（約1個）
エシャロット：3片
にんにく：2片（10g）
唐辛子：4本
食塩：2g（小さじ1/2弱）

砂糖：大さじ1(9g)
ナンブラー：小さじ1/2（3g）
米油：大さじ2（24g）
水：100cc
パセリ：少々

作り方

- (1) トマトはざく切りにし、エシャロット・にんにく・唐辛子はみじん切りにする。
- (2) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。

ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説

- (3) 【ミートソース】
温めたフライパンに米油（大さじ2）を入れ、エシャロット・にんにく・唐辛子を香りが出るまで炒める。
- (4) 【ミートソース】
豚ひき肉を入れ、肉に火が通ったらトマトをなじませるように炒める。
- (5) 【ミートソース】
トマトがなじんだら、水（100cc）を加え、食塩・砂糖・ナンブラーで味を調える。
- (6) ゆでたビーフンを器に盛り付け、ミートソースをかける。お好みでパセリを盛り付ける。