

カブとひき肉で簡単にできる ポロネーゼビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：511kcal 🧂 塩分：5.1g

甘辛いパッタイに調味料を少し足すだけで、洋風パスタに変身 トマト缶は必要なし！煮込み入らずで素材の旨味がぐんっと引き立つ

めんの食感が美味しい"生パスタ風"のアレンジレシピです。

【ケンミン食品 直営店 健民ダイニングシェフのレシピ】

季節の食材を使用し、かつ簡単にご家庭でも出来るものを「米粉專家 タイ風焼そばパッタイ」でつくってみました。シャキシャキ食感のカブの食感が楽しめるレシピです！

使用商品

タイ風焼そばパッタイ

ランチタイムに、フライパンひとつで手軽にアジアチトリップ。もちもち食感のお米の平めん、甘めの醤油味のソースを合わせました。エビや魚醤の香りがアクセントとなり、アジア屋台の雰囲気を想起させます。



材料 1人前

米粉專家 タイ風焼そばパッタイ：1袋
豚ひき肉：60g
カブ：30g
カブの葉：10g
・米油：大さじ1/2
卵：1個
・米油：大さじ1
水：200cc

調味料A
ケチャップ：小さじ1弱(3g)
濃口醤油：小さじ1/2(3g)
塩こしょう：少々
ごま油：少々

作り方

- (1) カブは皮をむいて1cm角に切る。
- (2) カブの葉は小口切りにしてさっとゆでたら、軽く塩こしょう・ごま油で味付けする(分量外)。
- (3) 温めたフライパンに米油(大さじ1/2)を熱し、豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったらカブを入れてしんなりするまで炒める。調味料Aで味付けをしお皿に取り出しておく。
- (4) 別の温めたフライパンに米油(大さじ1)を熱し、溶き卵を入れてスクランブルエッグをつくる。
- (5) 卵に火が通ったら、めん・水(200cc)を加え、ふたをして3分30秒加熱する【中火】。
- (6) 3分後ふたを取り、めんをほぐしながら、2のひき肉とカブ(半分量)を加える。水気がなくなる直前で液体ソースを加えてよく混ぜる。
- (7) お皿に盛り付け、残りのひき肉とカブ・ゆでたカブの葉をトッピングする。