

## 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。