

## フォーで簡単 タイのカオニャオマムアンの作り方



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：746kcal 🧂 塩分：0g

タイの人気スイーツ「カオニャオマムアン」（もち米とマンゴーのココナッツミルク仕立て）をフォーを使って簡単再現！

本来、もち米を炊いて潰す手間を、フォーを使うことで省けます。もちもち食感のフォーをココナッツミルクで甘く味付けし、お好みの果物をのせて、温めても冷やしても美味しいデザートになります

【タイ工場働く日本人開発責任者のレシピ】

フルーツ王国とも呼ばれるタイで人気のもち米を使ったデザートを、フォーで作れる簡単スイーツにアレンジしました！もちもちめんフォーはスイーツとしても活用できます  
カオニャオ（タイ語）=もち米、マムアン（タイ語）=マンゴー

### 使用商品 フォーグルテンフリー

つるつるしなやかな食感のお米のできた平めんです。スープの中でそ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 1人前

もちもちめんフォー：50g  
ココナッツミルク：250cc  
砂糖：50g

お好みで  
マンゴー・いちご

### 作り方

- (1) 果物は食べやすい大きさに切っておく。
- (2) 沸騰したお湯でフォーを4分ゆでる。  
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を切り、3cm程度の長さに短くカットする。
- (3) 鍋にココナッツミルクと砂糖を入れ、【弱火】でゆっくりと加熱しながら混ぜる。
- (4) 砂糖が溶けたら、カットしたフォーを入れて軽く混ぜ、火を止める。
- (5) 器に盛り付け、お好みで果物をトッピングしてください。