

パッタイの野菜たっぷりおすすめレシピ-プロ顔負けの本格ビーフン



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：643kcal  塩分：4.5g

家にある食材で、手軽なのに本格的な美味しさのパッタイが簡単に作れる人気のレシピ！甘酸っぱいソースはケチャップを少し加えるだけで味が決まります。

【管理栄養士商品開発者のレシピ】

米粉專家 タイ風焼そばパッタイを少しアレンジして、野菜もたくさん摂れる本格的なパッタイを考えました。ケチャップを加えるだけなので、複数の調味料は必要ありません！お子さまが食べやすいクセの少ない味に仕上げました。味の奥行きを与える桜えび、たくあん、ナッツはタイでは欠かせない食材です！

使用商品

米粉專家 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ブチトリップ。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	ケチャップ：小さじ1 (5g)
えび・イカ：各40g	オリーブオイル：大さじ1 (12g)
卵：1個	水：200cc
厚揚げ：50g(1/3枚)	お好みで
たまねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ：各50g	ナッツ：適量
ニラ：3本 (30g)	レモン：適量
桜えび：大さじ1 (3g)	
たくあん：2枚 (15g)	

作り方

- (1) 厚揚げは5mm幅の短冊切り、ニラは3cm幅にカットする。
たまねぎ・パプリカは3mm幅にスライス、たくあんはみじん切りにする。
- (2) 温めたフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、溶き卵を入れて【弱火】でスクランブルエッグをつくら、一旦取り出す。
- (3) 同じフライパンでえび・イカ・厚揚げを炒める。
軽く炒めたら、たまねぎ・パプリカを加えてさらに炒める。
- (4) 水(200cc)とめんを加え、ふたをして約3分30秒加熱する【中火】。
- (5) ふたをとり、めんをほぐしながらニラ・スクランブルエッグ・桜えび・たくあんを加えてさっと炒める。
- (6) 水気がなくなる直前で、添付の液体ソースとケチャップを加えてよく混ぜる。
- (7) 器に盛り付け、お好みで細かく砕いたナッツ・レモンをトッピングする。