





## 4つの調味料だけで簡単に味が決まる基本のパッタイレシピ



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：447kcal  塩分：3.3g

パッタイソースのレシピもご紹介 揃えやすい調味料で簡単エスニック料理のパッタイが出来ます。もちもちした食感の平めん、ナンプラーの香りを効かせています。えびのかわりに豚肉でもおいしく作れます。今回のレシピはタイで「ポーラーン=昔ながらの」と呼ばれる素朴な味付けのレシピです。ケンミン食品はタイに自社工場があり、パッタイは現地日本人スタッフの常食メニューの一つ。その知見を活かしたメニューをご紹介します。

### 【パッタイとは...】

タイ料理の代表的な料理のひとつで、お米でできた平たいめんで作る焼きそばのこと。ナンプラーやオイスターソースなどの調味料で味付けされた甘酸っぱい味が特徴。具材にはエビやもやし、ニラなどが入っているのが代表的です。

タイでパッタイに使用される「クイツィオ」はベトナムの「フォー」と同じお米の平めん、国によって呼び名が違います。

他にも！簡単に作れるパッタイのレシピはこちら！  
人気商品にお任せ 基本のパッタイ  
シラチャソースでつくる！プロの甘辛パッタイ  
ケチャップで簡単 エスニックパッタイ

## 使用商品 フォーグルテンフリー

つるつるとしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中で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

フォー グルテンフリー：1/2袋 (75g)  
えび：3尾  
もやし：50g  
にら：2本 (20g)  
たまねぎ：1/8個 (25g)  
卵：1個  
米油：大さじ1 (12g)

【A】ナンプラー：大さじ1/2 (9g)  
【A】オイスターソース：小さじ1 (6g)  
【A】砂糖：大さじ1/2 (4.5g)  
【A】おろしにんにく：小さじ1/2 (2.5g)

## 作り方

- (1) たまねぎはスライスしておき、にらは3cmカットしておく。卵は溶いておき、【A】は混ぜ合わせておく。
- (2) フォーはたっぷりのお湯で4分ゆでて、水冷して水気をきっておく。
- (3) 温めたフライパンに米油 (大さじ1) を熱し、たまねぎを炒める。
- (4) しんなりしたら、えび・溶き卵を加えて炒める。
- (5) えびに火が通ったら、フォー・【A】を加えて炒め合わせる。
- (6) もやしとにらを加えて軽く炒めたらでき上がり。