





これだけで味が決まるパッタイ・シラチャソースが決め手のプロのレシピ



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：526kcal  塩分：4.0g

イチ押し！シラチャソースで濃厚な酸味、辛味、甘味を味わうタイの王道メニューが簡単に作れるレシピです。エスニックメニューをプロが伝授します！

【パッタイ】とは...
タイ料理の代表的な料理のひとつで、米粉でできた平たいめんで作る焼きそばのこと。
ナンブ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ことが代表的です。

本格パッタイを簡単に作るコツ
・食感のアクセントは「たくあんと厚揚げ」
・タイでは「チャイポー」（タイの漬物）・厚揚げを加えることが一般的です。食感と彩り、味に奥深さをプラスします。
・一般的な作り方は、事前準備（乾麺を水で浸しておく）が必要ですが、「フォー」は4分茹でて時短調理します。

【タイで働く日本人開発責任者のレシピ】
トマトケチャップとシラチャソースをベースに唐辛子、にんにく、エシャロットの香りが絶妙にマッチングしたタイ料理の王道であり、本格的なタイ料理のレシピを開発しました。辛いけど、あと引く辛さでつついとお箸が進んじやいます

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

フォーグルテンフリー：40g	パッタイソース
木綿豆腐：20g	にんにく(粗めに潰す)：10g
卵：1個	エシャロット：10g (たまねぎでも可)
もやし：20g	米油：大さじ1 (12g)
ニラ：10g	【A】シラチャソース：小さじ4 (20g)
たくあん(刻み)：10g	【A】トマトケチャップ：小さじ5 (25g)
桜エビ：10g	【A】砂糖：大さじ1弱 (15g)
にんにく(刻み)：1片 (5g)	【A】塩：小さじ1/2弱 (2g)
エシャロット(刻み)：5g (たまねぎでも可)	【A】水：大さじ2 (30g)
米油：大さじ1 (12g)	トッピング
	ライムまたはレモン

作り方

- (1)
木綿豆腐は短冊切りに、ニラは5cmにカットしておく。
にんにく・エシャロットは刻んでおく。
パッタイソース用のにんにく・エシャロットは粗めに刻んでおく。
辛い物がとても得意な方は唐辛子をいれてもOKです。
- (2)
ソースづくり
温めたフライパンに米油(大さじ1)を熱し、パッタイソース用のにんにく・エシャロットを香りが出るまで炒める【中火】。
- (3)
【A】を入れ、とろみが出るまで炒めたら小鉢などに一旦取り出す。
- (4)
めんをゆでる
お湯を沸かし、ふつふつとした火加減でフォーを4分間ゆでる。
4分後、ザルに上げ、水洗いししっかり水気を切る。
- (5)
パッタイづくり
別の温めたフライパンに米油(大さじ1)を熱し、刻んだにんにく・エシャロット・たくあんで香りが出るまで炒める。
- (6)
豆腐・桜エビ・卵・もやし・ニラを炒める。
ゆでたフォー・【パッタイソース】を入れて炒め合わせて火を止める。
- (7)
マナオ(ライムまたはレモン)を絞って全体に混ぜ合わせたら皿に盛り付ける。