





パッタイが5分で完成！海老とビーフンでつくる簡単レシピ・作り方



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：567kcal  塩分：4.2g

フライパンでたったの5分！めんを茹でずにつくるケンミン焼ビーフンを使ったお手軽パッタイのレシピです。甘酸っぱいソースはケチャップが秘訣。風味の強い調味料は使用せず、お子さまにもしっかりと召し上がっていただきやすい味付けにしています。ビーナッツと海老の香ばしい香り＆甘酸っぱい風味が細めんのビーフンとよく合います。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。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
海老：3尾
たまねぎ：25g (1/8個)
もやし：30g
ニラ：20g (2本)
卵：1個
にんにく：1片 (約5g)
クラッシュビーナッツ：10g
水：190cc

米油：大さじ1 (12g)
調味料A
【A】トマトケチャップ：小さじ1 (5g)
【A】砂糖：大さじ1 (9g)
【A】オイスターソース：小さじ1 (6g)
【A】レモン果汁：小さじ1 (5g)
すべて混ぜ合わせる

作り方

- (1) たまねぎは食べやすい大きさにスライスし、ニラは約3cm幅にカットしておく。
にんにくはみじん切りにする。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。
- (2) 温めたフライパンに米油 (大さじ1) を熱し、にんにく・クラッシュビーナッツ・海老を入れて、香ばしい香りがするまで炒める。
- (3) ビーフンを入れ、その上にたまねぎをのせる。
水 (190cc) を加えたら、ふたをして約3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをいったんほぐしてください。
- (4) 3分後ふたをあけ、水分がなくなるまでしっかり炒める。
ビーフンをフライパンの端に寄せ、溶き卵を加えてスクランブルエッグをつくる。
- (5) もやし・ニラ・【調味料A】を加え、よく炒め合わせる。
- (6) 器に盛り付けたら完成。