



シンガポール共和国

シンガポール風ラクサ (シンガポール共和国)

殻と頭から取ったえびの出し汁が味の決め手。
ツルツとした麺の食感も楽しい!



栄養成分 1人分

エネルギー	568kcal
たんぱく質	28.5g
カルシウム	269mg
食塩相当量	2.4g

(汁80%摂取の算出)

材料 4人分

米麺※ 320g

【ラクサペースト】

干しえび、水 各大さじ2
 玉ねぎ ½個 (100g)
 にんにく、しょうが 各20g
 豆板醤、カレー粉、みそ 各小さじ1
 砂糖 大さじ1

えび (有頭) 8尾
 サラダ油 大さじ1
 鶏ささ身 2本 (100g)
 油揚げ 1枚
 フィッシュボール (ざつま揚げなど) 8個

【A】

ココナッツミルク 1缶 (400g)
 ナンプラー 大さじ1

もやし 1袋 (200g)
 ゆで卵 (半分に切る) 2個
 香菜 (ざく切り) 3~4株

※米麺はフォーやブンなどの種類があり、好みのものを用意するとよい。

作り方

〈下準備〉

米麺はたっぷりの水に浸して2~3時間おいて戻します。

- 1 【ラクサペースト】を作ります。干しえびと分量の水を合わせ、20分ほどおきます。その他のペーストの材料とともにミキサーに入れ、なめらかに攪拌します。
- 2 えびは頭と殻を取り、背に切り目を入れて背わたを除きます。頭と殻は捨てずにとっておきます。
- 3 鍋にサラダ油少々(分量外)を中火で熱し、2の頭と殻を入れてつぶしながら炒めます。色が赤くなったら水4カップを加えて煮立て、弱火で10分ほど煮込みます。ざるでこし、3カップ分をとっておきます(えび出し汁)。
- 4 鶏ささ身は筋を除いてそぎ切りにし、油揚げとフィッシュボールはさっと茹でて油抜きし、油揚げは一口大に切ります。
- 5 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、1のラクサペーストを入れて2~3分炒めます。【A】、3のえび出し汁を加えて煮立て、2のえび、4を入れて2~3分煮ます。
- 6 別の鍋に湯を沸かしてもやしをさっと茹で、ざるですくいます。続いて米麺の水気を切って入れ、30秒ほど茹でてざるに取って湯を切り、もやしとともに器に盛ります。5の具材をのせてスープを注ぎ、ゆで卵と香菜を添えます。