



タイ王国

パッタイ

タイ料理でも辛くありません!
モチモチした弾力のある麺が特徴です。



栄養成分 1人分

エネルギー	634kcal
たんぱく質	29.1g
カルシウム	375mg
食塩相当量	3.4g

材料 2人分

米麺※	160g
えび(無頭・殻つき)	6尾
厚揚げ	60g
もやし	100g
にら	4~5本(20g)
卵	2個
塩、こしょう	各適量
干しえび	大さじ1
ぬるま湯	¼カップ

[A]

ナンプラー	大さじ1
オイスターソース、トマトケチャップ	各小さじ1
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2

サラダ油	大さじ3
バターピーナツ	大さじ4
ライム(くし形切り)	2切れ

※米麺はセンレックという米粉から作った平打ちの麺。幅がいろいろあり、ここでは4mm幅のものを使用。パッタイを作るときはタピオカが入っていない麺を使用すること。タピオカ入りだと炒めたときにモチモチと団子状になってしまうため。

作り方

- 1 米麺はたっぷりのぬるま湯に30分ほど浸して戻し、ざるに上げて水気を切り、よく水洗いして再び水気をよく切ります。
- 2 えびは尾を残して殻をむき、背側に切り目を入れて背わたを取り除き、塩、こしょう各少々をふります。厚揚げは短冊切りにします。
- 3 もやしはひげ根を取り除き、にらは4cm長さに切ります。卵は溶きほぐして塩、こしょう各少々を加えて混ぜます。
- 4 干しえびは分量のぬるま湯に5分ほど浸し、汁気を切って粗く刻みます。戻し汁に【A】を加えて合わせ調味料を作ります。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、卵を入れて箸で大きく混ぜ、半熟状になったら取り出します。
- 6 5のフライパンに残りのサラダ油を中火で熱し、2のえびと厚揚げを並べ入れ、厚揚げにいい焼き色がついたら干しえびを加えて炒め、1の米麺を入れてほぐすように炒めます。
- 7 4の合わせ調味料をまわし入れ、味がなじむように炒めたら、もやし、にら、5の卵を加え、さっと炒めます。
- 7 器に盛り付け、ピーナツを砕いて散らし、ライムを添えます。