

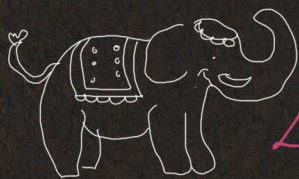
recipe



1人でできる
普通のスーパーで材料がそろう

©sakaе's ouchi gohan

タイ風焼きそば パッタイ PadThai



Let's
cooking!



材料 (1人分)

※ ソース

- 梅干し... 3個
- きびさとう... 大さじ1
- 水... 150ml
- ナンプラー... 大さじ1
- にんにく... 2片(10g)
- カシューナッツ... 20g
- 唐辛子... 1本
- ライム搾り汁... 1/8個分

※ 具材

- 米麺... 100g
- 油... 大さじ1
- チレエビ... 小さじ1(なくてもOK)
- 紫玉ねぎ... 1/4個(スライス)
- 鶏ひき肉... 50g
- もやし... 100g
- にら... 1/3わ(5cm幅カット)
- エビ... 4尾
- 全卵... 1個
- ※ お好みで唐辛子やライムを添えてもOK

タイでは梅干しではなく「タマリ」を使います。甘酸っぱい、干し柿と梅干しを足して食べたあの味です。ある店にない時は梅干しで代用できますよ。

下準備

- 麺を茹でる用の湯を沸かす
- エビの背わたを取り、からをむく



①②をブレンダーかミキサー等でペースト状にし小鍋に移す
唐辛子を加えとろみがつく位まで
中火で煮詰めて水分を飛ばす

②①にライムの搾り汁を加える

③フライパンに油を入れ干しエビ、
にんにく、紫玉ねぎ、鶏ひき肉を
加えて炒める

ここで準備していた湯に麺を入れ
1分ゆでる(茹で汁を少し残しておく)

④具材に火が通ったらゆでた麺を加え
炒める水分が足りない時は
ゆで汁を加えもちり柔らかく仕上げる

⑤④に①のタレを加える

もやし、ニラ、エビを加えて混ぜる
最後に具材をずらした空きスペースで
全卵を加え固まったら他具材とからめる