

ガパオ風きしめん

きしめん

通年

- きしめんは、ツルツルとのおどろしがよくもちりとした食感が特長。
- つるっとしたくせのないきしめんに、タイ料理：ガパオ風アレンジが絶品！
- たっぷりのひき肉とパプリカ・バジルの彩りが食欲をそそります。
- ガパオの具は少し水気を残しておく、麺にまざりが良く食べやすくなります。

彩りのよいタイ料理アレンジが食欲をそそります



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 614kcal

▼作り方▼

参考調理時間 25分

材料名	分量	カロリー
きしめん(麺のみ) 2食	360g	720
鶏ひき肉	200g	332
バジルの葉	10枚	1
パプリカ 1/2個	67g	18
玉ねぎ 1/2個	100g	37
赤唐辛子 2~3本	1.5g	5
しょうが・にんにく	1 かけ	10
▼合わせ調味料		
鶏ガラスープの素 小1	2g	6
みりん・酒 大1	36g	59
しょうゆ 小1	6g	4
さとう 小2	6g	24
ナンプラー 大1	10g	6
オイスターソース 小1	6g	6
※塩・コショウ	少々	-

①	パプリカは1cm角、たまねぎは粗みじんにして合わせ調味料は合わせておく。
②	フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたしょうが、にんにくを弱火で炒める。
③	鶏ひきにく、パプリカ、たまねぎを加えて炒め、火が通ったら合わせ調味料を加える。
④	味をなじませるまで炒め、火を止めて、飾り用を残してちぎったバジルを加えておく。
④	ふっとうしたお湯で麺を 2分程 ゆで、湯切りして水で洗い、水気をきっておく。
⑤	器に麺を盛りつけ、ガパオの具をのせ、バジルを飾ったら出来上がり。
	※お好みで、表面をカリッと焼いた目玉焼きをそえます。