

ラーメン

夏

# パッタイ風ラーメン

- ラーメンは“かんすい不使用”、独特のもっちり食感がクセになる美味しさ。
- もちもちとした麺がアジア料理にもピッタリ！本格タイ料理パッタイ風ラーメン。
- ゆでた麺と炒めた具をさっと和えるだけ、冷たく仕上げても美味しくいただけます。

もちもち食感のラーメンはアジア風のアレンジにもピッタリ！



▼使用商品▼  
ラーメン

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 367kcal

▼作り方▼

参考調理時間 25分

材料名	分量	カロリー
ラーメン(1食)	160g	374
ニラ 1/5束	20g	4
にんじん 5cm	20g	7
もやし 1/3袋	100g	14
ゆで海老 4尾	48g	44
油 大1	13g	120
にんにく・しょうが	1かけ	10
干し海老・鷹の爪	適量	-
ピーナツ 大1	5g	30
▼合わせ調味料		
ナンプラー 大1.5	22g	9
レモン汁 大1.5	12g	4
しょうゆ 大1	18g	13
さとう 大3	27g	104

①	合わせ調味料を合わせ、ピーナツは粗く刻み、ゆで海老は縦半分切っておく。
②	にんにく・しょうがはみじん切り、鷹の爪は種をぬき小口切りにする。
③	もやしは洗って水気をきり、ニラは5cmの長さに切り、にんじんは千切りにしておく。
④	フライパンに油を入れ、にんにく・しょうが・干しエビ・鷹の爪を弱火で香りがたつまで炒める。
⑤	④ににんじん・ニラ・もやしを入れて軽く炒め、合わせ調味料を加えて火を止める。
⑥	ふっとうしたお湯で麺を40秒程ゆで、湯切りし水洗いした後に水気をきっておく。
⑦	⑤と麺を加えてよくまぜ、器に盛り付け、海老とピーナツを飾って出来上がり。
	※お好みでパクチー・レモンを添えると一層本格的で美味しくなります。