

## パッタイ

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：294kcal/食塩相当量：1.3g]

米粉の麺で作るタイ風焼きそば。辛さは控え目なので卓上調味料で好みの味付けにアレンジして召し上がれ。



## 分量

6人分

## 設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度   |
|----|-----|------|----|------|
| 1  | コンビ | 100% | 5分 | 230℃ |
| 2  | コンビ | 100% | 5分 | 200℃ |

## 材料 (6人分)

|                |      |
|----------------|------|
| 海老 (尾を残して皮をむく) | 12尾  |
| 厚揚げ (1cm角に切る)  | 180g |
| サラダ油           | 90cc |
| 卵 (溶きほぐす)      | 4個   |
| <材料a>          |      |
| センレック：米粉の麺     | 270g |
| もやし            | 240g |
| ニラ (長さ3cmに切る)  | 120g |
| <材料b>          |      |
| タマリンドペースト      | 50g  |
| ナンプラー          | 50g  |
| ココナッツシュガー      | 60g  |
| <材料c>          |      |
| きゅうり (飾り切り)    | 30g  |
| ニンジン (飾り切り)    | 30g  |
| ニラ (長さ5cmに切る)  | 30g  |
| レモン (くし形切り)    | 1個   |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・海老は背中に切り目を入れる。
- ・センレックは熱湯 (分量外) に40分程浸けて戻し、水気を切る。
- ・<材料b>は鍋に入れて弱火で15分程煮込む。(※パッタイソース)

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に海老、厚揚げを入れ、サラダ油を回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、1のホテルパンを取り出し、海老、厚揚げを端に寄せて卵を流し入れ、スチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、<材料a>、(※パッタイソース)を入れて混ぜ合わせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、器に盛って<材料c>を添える。



## 調理ポイント

- ◆パッタイソースは冷蔵庫で1週間程保存可能なので、作り置きすることができる。
- ◆卓上調味料 (クルワンプルーン) は砂糖、唐辛子入りの酢、ナンプラー、粉唐辛子などが一般的で、自分好みの味に調えることができる。