



バランス食で代謝アップ

パッタイ(タイ風焼きそば)

食べやすい米麺を主役に、野菜をたっぷり炒め合わせて。香味野菜が代謝を高めてくれます。



● 作り方

- ニンジン、ニラはざく切りにする。モヤシはひげ根を取る。
- フライパンに油を引いて熱し、卵を入れて大きくかき混ぜた後、いったん別皿に取る。
- 2のフライパンに油とAを熱し、香りが出れば塩辛、ニンジン、ビーフン、B、モヤシ、ニラ、2を順に炒め合わせる(写真)。
- 皿に盛ってピーナツを振り、香菜とライムを添える。

● 材料 (4人分)

- ビーフン(乾麺).....150g
- ↳ 袋の表示通りにゆで、食べやすく切る
- 卵.....2個
- ↳ 塩少々を加えて溶く
- ニンジン.....1/2本
- モヤシ.....200g
- ニラ.....1束
- イカの塩辛(みじん切り).....大さじ2
- サラダ油.....適量
- A [ニンニク(みじん切り).....1片分
- 鷹の爪.....1本
- B [砂糖、薄口醤油、酢、
- オイスターソース.....各大さじ1
- 鶏がらスープの素.....小さじ1
- ピーナツ(砕いたもの)、
- 香菜、ライム.....各適宜

熱の通りが早い野菜は最後に。IHは高温を保ったまま調理できる

