



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## ケンミンのライスパスタを使って！ ライスパスタでタイ風焼きそば



一人あたりのエネルギー <b>640kcal</b>	食塩相当量 <b>2.8g</b>	調理時間 <b>約10分</b> <small>※パスタを茹でる時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

ケンミン食品 ライスパスタ	200g
豚肉 パラうす切り	100g
むきえび	6尾
もやし	1/2袋
にら	1/2袋
水	2L
ごま油	小さじ2
オイスターソース	大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
レモン	1/4個

### ■作り方

- ① にらと豚肉は長さ3cmに切り、レモンはくし切りにする
- ② 鍋に水を入れて湯を沸かし、ふつふつした状態の火加減のままライスパスタを7分程度茹でる
- ③ 茹であがったらザルに取り、流水で洗い水気を切ったら、ごま油小さじ1分を絡めておく
- ④ フライパンに残りのごま油を熱し、①の豚肉、むきえびを炒め、色が変わったら①のにらともやしを加え炒める
- ⑤ ④に火が通ったら混ぜ合わせたAを加え、ひと煮立ちさせ、⑥を加えて炒め合わせる
- ⑥ 器に盛り付け、①のレモンを添える
- ⑦ レモンを絞っていただく

cooking memo