

# パッタイ



キューピー  
「レモンドレッシング」を使用

## ＜材料＞（2人前）

ディノケール	3枚
フォー	2人前
エビ	100g
豚バラ	50g
もやし	80g
玉ねぎ	1/4個
にら	20g
ナンプラー	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
粉唐辛子	ひとつまみ
黒コショウ	少々
レモンドレッシング	大さじ2

## ＜作り方＞

[下準備]

- ・エビの殻をむき、背ワタを取っておく。
- ・もやしのひげ根を取る、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ・にらは、豚バラは、3cm切る。

- (1) ディノケールを切る。
- (2) 鍋に湯を沸かし、フォーをパッケージの表記通りにゆでて、水気を切る。
- (3) 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、肉とエビ。ディノケールを入れて炒め、火が通ったら(もやしと玉ねぎ)を入れてさっと炒める。
- (4) 全体にあぶらが回ったらフォーを加えて、中火で炒め、フォーがなじんだら調味料を加えて炒める。

(5) 全体に味がなじんだらにらを加え、弱火でさっと炒める。