

たこくしょくぶんか KAIRIN 多国食文化

NO.1



【タイ料理】 海鮮パッキーマオスパゲッティ炒め

ざいりょう 材料

- 1) スパゲッティ
- 2) パプリカ
- 3) 黒胡椒
- 4) にんにく
- 5) バジル
- 6) カフィアライムの葉
(こぶみかんの葉)



ちょうみりょう 調味料

- 1) 植物油
- 2) 醤油
- 3) オイスターソース
- 4) 砂糖
- 5) 塩
- 6) 味の素

しんせん 新鮮

- 1) 豚ひき肉
 - 2) 生エビ
 - 3) 生イカ
 - 4) 生ムール貝
- この
お好みで

つく かた 【作り方】

1. スパゲッティは塩を入れた熱湯で表示時間通りにゆで、ザルに上げて水をきる。
2. パプリカ、にんにくを粗めにたたき、フライパンにサラダ油を入れ、油が少し温まるまで待って、たたきの材料を入れて香りが出るまで炒め、
3. 豚ひき肉を加えてさらに炒めます。豚ひき肉に火が通り始めます。新鮮なイカ、エビ、ムール貝をもう少し炒めてから、オイスターソース、塩、砂糖を入れてお好みで味を調えたらスパゲッティを加えてもう少し炒めます。バジルとこぶみかんの葉を追加して軽く炒めたら、最後にこしょうを振りかけて完成です。



★タイの正月 2023年1月2日 ポン ムエタイジム 群馬県太田市★

