



酸味が強く独特の香りを持つカボスは、素材の引き立て役として欠かせません。疲労回復やリラックス効果も期待できるので、たっぷり絞って旬を楽しみたい食材です。

## ～パッタイ カボス添え～

### 【材料】2人分

ビーフン(パッタイ用) 95g	エビ 4尾	ニラ 3本
厚揚げ豆腐 1/2枚	ピーナッツ 大さじ2	サラダ油 大さじ2
卵 1個	ニンニクみじん切り 2片	モヤシ 1/2袋
カボス汁 大さじ2	オイスターソース 小さじ1	ナンプラー 大さじ1
砂糖 小さじ1	チリパウダー 小さじ1/2	水 少々
香菜 適量	カボス1/2個	

### 【作り方】

- ①(下処理)ビーフンは表示通りに戻す。エビは殻を剥き背ワタをとる。ニラは2～3cmに、厚揚げは1～2cm角に切る。ピーナッツはローストして砕く。
- ②(フライパンで炒める)サラダ油を熱し卵を炒め、半熟状態で取り出す。油を足してニンニクを炒め、エビを加える。エビに火が通ったら、ビーフン、モヤシ半量、ニラ、厚揚げを加え炒める。
- ③(調味する)かぼす汁、オイスターソース、ナンプラー、砂糖、ピーナッツ半量、チリパウダー、水を加え炒め合わせる。
- ④残りのモヤシを加え、麺が食べごろの柔らかさになったら卵(②)に戻し、サッと合わせて火からおろす。
- ⑤仕上げにピーナッツをかけた、香菜とカボスをお皿に盛り付ける。

★モヤシは度に分けて炒め食感を残す。ビーフンの代わりにコンニャク麺などを用いるとカロリー・糖質OFF★