



バランス ナンプラー

いつもの料理に”ちょい足し”するだけで
コクと旨みを引き出してくれるナンプラーは
まさに万能調味料。タイ料理だけにしぼられず、
毎日の食卓にどんどん活用してみてもいいでしょうか。

タイ料理
だけ
じゃない!



いんげんとくるみの ピリ辛ひき肉炒め

いんげん、くるみ、豚肉、それぞれの食感が
楽しい簡単中華風炒め。しっかり味で、ごは
んにもビールにも合う!

簡単レシピ

豚肉に焼き色をつけたら、くるみ、いんげんを加
えて炒めます。最後にナンプラーと砂糖を加え
て味を調えます。

ひき肉はぎゅっと押し付け焼きで固まり状に。
ポロポロにならず食べやすいですよ。



ココがポイント

生とうもろこしと ズッキーニのチャーハン

生とうもろこしの食感と甘みを存分に堪能でき
るひと皿。シンプルだからこそ、素材と調味料
の旨みがかっきりと引き立ちます。

簡単レシピ

ごはんにあらかじめ、ナンプラーと砂糖、水を混
ぜておきます。あとはとうもろこし、ズッキーニ、
ごはんの順に炒めるだけ。

ごはん先に調味料を混ぜておくと、
炒めやすく味が均一に広がりますよ。



ココがポイント