



# 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。



## 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