

辛くないタイ料理！

カオムーデー

タイ風焼き豚のせご飯



材料（2人分）

- 豚肉 300g
- ムーデーの素 50g
- 水 60ml

ソース

- ムーデーの残り汁
- 水 適量
- ごま お好みで
- 八角 1片
- シナモンスティック 1片
- 塩 大さじ1/2
- オイスターソース 大さじ1/2
- 片栗粉 適量

トッピング

- ゆで卵 1個
- きゅうり お好みで
- パクチー お好みで

作り方

豚肉漬け込み

- ムーデーの素と水を全部ボールで合わせます。
- ボールに豚肉を入れ、漬け込み液を塗り込みます。
- 冷蔵庫で2～3時間漬け込みます。
- 豚肉を200℃で20分オーブンで焼きます。※豚肉の大きさで変わります。
- カットし、火が通っているか確認します。

ソース

- ムーデーの残り汁と水を鍋で合わせ、火をつけます。
- 八角、シナモを入れて塩、オイスターソースで味付けて沸騰させます。
- 沸騰してから、中火で3～5分煮込み味見し、味を整えます。
- 水溶き片栗粉を入れてトロミをつけます。
- 最後に胡麻を入れます。

準備時間

豚肉を浸ける
2~3時間

調理時間

20分

タイの調味料



ムーデーの素
(タイ風ローストポークの素)

ネットで購入可能！
https://room.rakuten.co.jp/room_4fd2c24ddb/items

本調理

- ムーデーをカットして、ご飯に乗せます。
- 茹で玉子、きゅうり、パクチーで盛り付けます。
- ムーデーの上からソースをお好み量かけて完成です。

単語

カオ = ご飯
ムー = 豚
デー = 赤

