ケンミン食品
株式会社

とろーりチーズのトムヤムはるさめ鍋



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：350kcal　塩分：4.7g

タイの定番トムヤムスープを冬にピッタリお鍋に♪はるさめ入りピリ辛グルテンフリースープに、とろーりチーズを絡めてやみつき！
【ママ社員考案レシピ】女性に人気のトムヤムスープをみんなで楽しめるお鍋料理に。パンチのあるトムヤムスープですがモッツァレラチーズを加える事で少しマイルドで食べやすく♪さらにグルテンフリーですので、グルテンフリー生活をしている方にも嬉しいお鍋です。

使用商品　えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット



えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、
コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

※「はるさめ」カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品

材料　2〜3人前

ケンミン えんどうでん粉100%はるさめ：45g
油:大さじ1/2(6g)
おろしにんにく、しょうが：各5g
ナンプラー：大さじ2（36g）
ココナッツミルク：100cc
モッツアレラチーズ(ピザ用チーズでも可）：100g
■具材
鶏だんご：100g
白菜：1枚（約150g）
しめじ：1袋(約100g)
きくらげ（もどしたもの）：20g
【A】鶏がらスープの素(顆粒）：大さじ1(7.5g)
【A】トムヤムペースト：30g
【A】砂糖：小さじ2(6g)
【A】水：700cc
■トッピング(お好みで)
パクチー：適量

作り方

(1)
白菜はザクきり、しめじは石づきを取りほぐす。鍋に油大さじ1/2とにんにく、しょうがのみじん切りを入れて加熱する。
(2)
香りが出てきたらAを入れる。沸騰したら具材を加えて軽く煮込む（2分程）。
(3)
はるさめを加えて2分30秒中火で煮込む。
(4)
ナンプラーとココナッツミルクを加え、再び煮立ったらモッツァレラチーズをのせる。
(5)
チーズの様子を見て加熱し、最後にお好みでパクチーをのせる。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.