ケンミン食品
株式会社

ビーフンでつくる扁炉(ピエンロー)鍋

調理時間：40分　調理法：お鍋　カロリー：590kcal　塩分：1.8g

中国風の白菜鍋「扁炉(ピェンロー)鍋」がケンミンお米100%ビーフンでつくれます♪
作り方はとっても簡単なのに食べ続けても飽きない不思議な鍋です！
【SNSで話題のレシピをお米100%ビーフンでつくってみました】
ケンミンのビーフンはお米のみで、中国のビーフンよりめんが太くしっかりしているため、煮込むことができます。
その過程で食材の素材や出汁の味がめんに染み込んでとても美味しくなります。
「扁」とは「ささやかな」「素朴な」の意味で、文字通り中国の「素朴な白菜鍋」であるピェンロー鍋の味付けは、粗塩とごま油と唐辛子粉だけなので素材の味がしっかりと味わえます。
食べる人がそれぞれで味をつける「食べ方」を楽しみませんか？

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　2人前

お米100%ビーフン：50g
白菜：500g
白ねぎ：100g(1本)
干し椎茸(水戻ししておく)：12ｇ（3個）
干し椎茸の戻し汁：全量
豚ばら肉(薄切り)：125g(4枚)
鶏もも肉：125g(1/2枚)
ごま油(煮込み用)：12g（大さじ1）
ごま油(食べる直前用)：適量
粗塩：適量
唐辛子：適量

作り方

(1)
白菜は5cm幅にザク切りにし、葉（緑）と根（白）の部分で分けておき、白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
豚ばら肉と鶏もも肉は食べやすい大きさにブツ切りにする。

(2)
大きめの鍋に、白菜の根（白）の部分を入れ、干し椎茸の戻し汁と白菜が浸る程度まで水を入れる。

(3)
鍋に火をつけ、沸騰してきたら豚ばら肉、鶏もも肉、戻した干し椎茸を入れ、ごま油（煮込み用）をまわし入れる。

(4)
しばらく煮てから白菜の葉（緑）の部分と白ねぎを入れ、35分間煮込む。

(5)
ビーフンを入れ、さらに４分間煮込む。
（煮過ぎないこと）

(6)
食べる直前に、ごま油を適量まわし入れる。

(7)
【召し上がり方】
お椀にお好みの量で粗塩と唐辛子を入れ、鍋の煮汁をすくって溶かし、つけ汁を作ってからお召し上がりください。

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