ケンミン食品
株式会社

台湾グルメレシピ♪バジル香る三杯鶏風ビーフン



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：675kcal　塩分：5.1g

バジルが爽やかに香る台湾料理の「三杯鶏（サンペイジー）」をアレンジしました。
甘辛なタレがビーフンによく絡みます♪

【中国料理研究家 三村さま考案レシピ】
冷蔵庫にバジルが余っていたので、台湾料理「三杯鶏（サンペイジー）」をアレンジしたビーフンメニューを思いつきました。
三杯とは酒・醤油・胡麻油使ったタレのことです。バジルの爽やかな香りと甘辛いタレは相性抜群♪是非お試しください！

●コラム：台湾ビーフンについて詳しくはこちら
●コラム：台湾の麺ついて詳しくはこちら

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　1人前

お米100%ビーフン：75ｇ
ごま油：大さじ1（12ｇ）
鶏もも肉：80ｇ
赤パプリカ：20ｇ
白ねぎ：30ｇ（約10cm分）
バジル：20枚（約3ｇ）
生姜：3～5ｇ
にんにく：3～5ｇ
唐辛子：1～2本（お好みでホール・輪切り）

■調味料A
【A】酒：大さじ2（30ｇ）
【A】砂糖：大さじ1（9ｇ）
【A】濃口醤油：大さじ1.5（27ｇ）
【A】醤油糀(なくてもよい)：小さじ1/2(約3ｇ)
【A】黒こしょう：適量
※すべて混ぜ合わせる

作り方

(1)
鶏もも肉、赤パプリカは細切りに、白ねぎは斜め薄切り、生姜とにんにくはみじん切りにする。
バジルは炒め用と盛り付け用で分けておく。

(2)
鍋に湯を沸かし、ビーフンをたっぷりのお湯で3分30秒ゆで、水洗い後しっかりと水切りをする。
●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

(3)
フライパンにごま油を入れ、生姜とにんにくを【中火】で炒め、香りが立ったら、鶏もも肉・白ねぎを炒める。
鶏もも肉の色が変わったら【調味料A】を入れ、1～2分煮詰める。

(4)
ゆでたビーフン・赤パプリカ・バジルを入れ、全体が混ざるように炒め、水分が飛んだら器に盛り、バジルをのせて出来上がり！

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