ケンミン食品
株式会社

台湾のポッカポカ料理♪麻油鶏（マーヨゥジー）風ビーフン



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：558kcal　塩分：5.4g

台湾の薬膳スープをアレンジ。お鍋ひとつで作ることができ、生姜をたっぷり使うので、食べ終わった時には手や足先までポッカポカに温まります♪
【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】
今年の冬は特に寒い！そしてまだ海外に行けそうにもない！ということで台湾のポッカポカに温まる料理「麻油鶏（マーヨゥジー）」をアレンジしました。
麻油はごま油のことで、米酒というお酒で煮込みんだ
日本の「そうめん」に似た細い麺を入れて食べる料理です。

●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人分

お米100%ビーフン：50ｇ(1/3袋)
鶏もも肉：80ｇ(約1/3枚)
チンゲン菜：30ｇ(約1/3株)
生姜(皮付つき)：10ｇ(約2/3片)
【A】えのき：30ｇ（約1/6株）
【A】干ししいたけ：2枚（約4ｇ）

塩糀(肉下味用)：8ｇ（小さじ1強）
酒：50ｇ（1/4カップ）
（鶏肉の重量の10%）

【A】塩：小さじ1/2（2.5ｇ）
【A】濃口醤油：小さじ1/2ｇ(3ｇ)
【A】白こしょう：適量
【A】水(干ししいたけ用)：約200cc(1カップ)
【A】水：500cc(2.5カップ)
■トッピング
ごま油：大さじ1（12ｇ）
クコの実：6粒

作り方

(1)
鶏もも肉は一口大に切り、塩糀を もみこんだら 数時間～一晩冷蔵庫で寝かせる。
干ししいたけは、たっぷりの水（約200cc以上）で冷蔵庫で一晩戻した後、一口大に切る（戻し汁は後で使用するので残しておく）。
生姜は皮が付いたままスライスし、えのきは石づきを切り落としておく。

(2)
【弱火～中火】で温めた土鍋（または小鍋）に、ごま油（大さじ1）を入れて生姜を炒める。
香りがたってきたら塩糀で もみこんだ鶏もも肉を入れて 焼き色を付ける。
※ここで鶏もも肉は完全に火をとおさなくてよい。

(3)
酒を入れて沸騰させた後、【A】を入れ、鶏もも肉に火がとおるまで約5～7分煮込む。

(4)
チンゲン菜・お米100%ビーフン（乾めん）を入れて約5分煮込む。

(5)
ビーフンがお好みの硬さになったらクコの実を散らす。

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