ケンミン食品
株式会社

ライスパスタで雲南米線（ミーシェン）



調理時間：60分　調理法：お鍋　カロリー：680kcal　塩分：5.0g

話題の中国雲南省発祥 スープライスヌードル「米線（ミーシェン）」はライスパスタを使って家でつくれる‼鶏肉×豚肉をベースにしたやさしい味わいのスープは、食欲のない時でもツルツルと食べられます。
【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】
中国で米線というと雲南省の「過橋米線（かきょうべいせん）」が有名です。鶏ベースのクリアなスープとライスヌードルのつるつるとした食感が相性がよく、あっさり食べられます。ライスパスタはお米100%ビーフンよりも太く、ツルツル＆もちもちした食感で米線とよく似ています。中国本場の味をご家庭でもお楽みいただきたいと思いレシピにしました。

●コラム：「米線」ついて詳しくはこちら

使用商品　**ライスパスタ**

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。



材料　1人前

ライスパスタ：100ｇ
ニラ：20ｇ（2本）
もやし：40ｇ
生ハム：10ｇ
スープ
鶏ひき肉：50ｇ
（胸肉がオススメ）
豚ひき肉：50ｇ
水：500cc
生姜（薄切り）：1枚
ローリエ：1枚
■調味料A
【A】昆布：1枚(3ｇ)
【A】砂糖：小さじ1/3(1ｇ)
【A】塩：2ｇ(小さじ1/2弱)
【A】濃口醤油：1ｇ
【A】白こしょう：2振り
■肉そぼろ
だしをとったひき肉：100ｇ
醤油糀：20ｇ（約大さじ1）
濃口醤油：5ｇ（小さじ1弱）
砂糖：5ｇ（大さじ1/2強）
白こしょう：2振り
水：50cc
■お好みで
ごま油：適量

作り方

（1）
ニラは3cm幅にカットする。
（2）
【スープ】
鍋に鶏ひき肉・豚ひき肉・水を入れ、菜箸などで混ぜてほぐす。
【弱火～中火】にして90℃まで温度を上げ、生姜とローリエを加え、
そのままの温度でスープが透き通ってくるまで約20分煮る。
（3）
キッチンペーパーを敷いたザルでスープを濾し、温かいうちに調味料Aを入れる。生姜とローリエは取り除き、ひき肉は肉そぼろ用にとっておく。
（4）
【肉そぼろ】
フライパンに肉そぼろの材料をすべて入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
（5）
別鍋でお湯を沸騰させ、基本のゆで方でライスパスタを7～8分ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

（6）
スープを温めなおし、沸騰したらニラ・もやしを入れて、1分加熱する。
（7）
温めた器に、ゆでたライスパスタ・スープを注ぐ。ニラ・もやし・生ハム・肉そぼろをトッピングする。お好みで、ごま油を入れてください。

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