ケンミン食品
株式会社

# 米線風！あっさり鶏だしライスヌードル



調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：717kcal　塩分：5.4g

中国のライスヌードル『米線（ミーシェン）』をライスパスタで代用！お鍋ひとつでできるレシピです。飲み干したくなるコクが効いたあっさり鶏だしをぜひご堪能下さい。9大アレルゲン不使用のレシピに仕上げています。
【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】
今話題の中国のライスヌードル『米線（ミーシェン）』、過橋米線に続く、再現レシピ第２弾です。鶏のうま味がぎゅっと詰まったあっさりスープに挑戦しました。具材も本場のものを再現しています。

●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
昆布：10ｇ
水：1ℓ
■スープA
手羽元：5本
生姜（薄切り）：2枚
にんにく（薄切り）：2枚
白ねぎの青い部分：1本分
■スープB
塩：小さじ1（5ｇ）
ローリエ：1枚
なつめ：5個
クコの実：3ｇ
■具材
もやし：40ｇ
ニラ：20ｇ
高野豆腐（乾燥）：10ｇ
スープの手羽元：適量

## 作り方

(1)
ニラは3cm幅にカットする。高野豆腐は
たっぷりの水で5～10分もどし、厚みがあれば薄く切る。昆布は水（1ℓ）に30分漬けておく。

(2)
昆布が入っただしを沸騰する直前まで【弱火】で加熱する。

(3)
昆布を取り出し、スープAの材料を入れて【強火】で沸騰させ、アクをとったあと、スープBの材料を入れてふたをして【弱火】で30分煮込む。

(4)
30分後、すべての材料を取り出し、高野豆腐・半分に折ったライスパスタを入れて8分ゆでる。残り2分でニラ・もやしを入れる。ゆでている間に取り出した手羽元をほぐしておく。

(5)
器にめん・スープを入れ、ニラ・もやし・高野豆腐・ほぐした手羽元を上から盛り付ける。

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