ケンミン食品
株式会社

ライスパスタで作る辛味チキンまぜめん！たった15分で作れるおすすめレシピ



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：690kcal　塩分：5.4g

中国のライスヌードル『米線（ミーシエン）』をライスパスタで代用！たった15分の簡単調理で気分はもう本場中華です☆
【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）』を ただいま研究中。東京で「拌粉/バンフェン」という汁なし米めんに出会いました。めんを炒めず、スープにも入れない、まぜめんスタイルです。ご家庭でも味わっていただきたく、この度レシピにしました。ライスパスタのツルツル感が楽しめる一品です。

●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
鶏もも肉：100ｇ
・酒：小さじ1（5ｇ）
・白こしょう：2振り

青ねぎ：適量
片栗粉：大さじ1/2（4.5ｇ）
米油：大さじ1.5（18ｇ）

【A】粗挽き唐辛子：1ｇ
【A】おろしにんにく：小さじ1/2(2.5ｇ)
【A】おろし生姜：小さじ1/2(2.5ｇ)
【A】豆板醤：小さじ1/2（3ｇ）

【B】濃口醤油：小さじ1（6ｇ）
【B】塩：1ｇ（小さじ1/5）
【B】砂糖：1ｇ（小さじ1/3）
【B】※らっきょう：2個
【B】※らっきょう漬けの汁：小さじ1(5ｇ)
※は なくても良い

作り方

(1)
鶏もも肉は、約1.5cm角の大きさにカットし、酒と白胡椒(分量外)を揉みこむ。
らっきょうはみじん切りにし、青ねぎは小口切りにする。

(2)
基本のゆで方でライスパスタを5分30秒ゆでる。
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

(3)
鶏肉に片栗粉をまぶし、フライパンに香りのない油（大さじ1.5）を入れ、【中火】で揚げ焼きして一部をカリッと香ばしく焼く。

(4)
鶏肉を一旦取り出し、フライパンに【A】を入れ、【中火】で焦がさないように、にんにくのいい香りがするまで炒める。

(5)
【B】と取り出しておいた鶏肉をもどし、【中火】でからめ、少しトロッとしてきたら火を止める。

(6)
器にゆでたライスパスタと鶏肉を盛り、フライパンの残りのタレは鶏肉側にかける。
青ねぎをトッピングして、お肉とタレ、めんを混ぜてお召し上がりください。

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