

もつ鍋風 汁ビーフンのレシピ-シマチョウの簡単下処理法もご紹介



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：660kcal 🧂 塩分：5.0g

シマチョウのプリプリとした歯ごたえがクセになる！
中華だしの汁ビーフンを使った、身体が温まる簡単モツ鍋風ビーフンです。
シマチョウの下処理もご紹介します♪

【ケンミン食品 直営店YUNYUNシェフのレシピ】

11月8日は「いいお肌の日」に因んで、お肌のケアを意識したい方へ、シマチョウをメインにしたレシピです。

キャベツ・かぼちゃでビタミンCを、豆腐でタンパク質も一緒に摂取できる、美意識が上がるメニューです。

使用商品

ケンミン 汁ビーフン

お鍋ひとつで煮込むだけで旨みのある塩味の汁ビーフンが召し上がりいただけます。
チキンベースに「野菜の旨み」を加え、アクセントに「ごま油」や「生姜」の風味を効かせました。



材料 1人前

ケンミン汁ビーフン：1袋
シマチョウ：100g
かぼちゃ：2枚（約40g）
キャベツ：1枚（約50g）
もやし：30g
木綿豆腐：75g（1/4丁）
水：500cc
米油：小さじ1（4g）

■シマチョウの下処理
白ねぎの青い部分：1本分（約40g）
生姜の皮：3片分（約10g）
塩：小さじ1（5g）
■トッピング
レモン（輪切り）：1枚
白ごま：適量
糸唐辛子：適量

作り方

- (1)
キャベツは一口大にカットする。
木綿豆腐は長方形の角切りにする。
かぼちゃはスライスしておく。
- (2)
【シマチョウ下処理】
シマチョウは斜めに細かく切り込みを入れて塩もみをしておく。
沸騰させたお湯でシマチョウを5分間ゆでる。
お湯を捨て、再び鍋に白ねぎの青い部分・生姜の皮・水（分量外）を入れてお湯を沸かす。
ゆでたシマチョウを入れてさらに5分ゆでる。
シマチョウをしっかりと水洗いする。
- (3)
かぼちゃは電子レンジで加熱する。【500W：30秒】
温めたフライパンで米油（小さじ1）を熱し、かぼちゃに焼き色を付けて一旦取り出す。
- (4)
同じフライパンでキャベツ・もやしを炒めて一旦取り出す。
- (5)
別鍋に水（500cc）を沸騰させる。
ビーフン・添付スープ・木綿豆腐・シマチョウを入れ、豆腐を崩さないように4分ゆでる。
- (6)
器に盛り付け、キャベツ・もやし・かぼちゃを盛り付ける。
輪切りのレモン・白ごま・糸唐辛子をトッピングする。