





簡単台湾風麺線レシピと作り方



 調理時間：15分  調理法：お鍋  カロリー：413kcal  塩分：5.3g

お鍋ひとつで、本場の台湾麺線の味わいがビーフンで手軽に楽しめます。調味料は不要！
冷蔵庫にある食材でささっと作れる時短レシピです

【商品開発担当者のレシピ】
台湾屋台の定番の味「台湾麺線」をご家庭で簡単に再現できる「ケンミン汁ビーフン」を使ったアレンジレシピです。
パクチーやかつお節を使うだけでいつもの汁ビーフンが、台湾麺線に大変身
お好みで烏酢（台湾の黒酢）やにんにくを入れるとさらに本格的な味に近づきます。

「麺線（ミェンシェン）」とは...
そうめんのような細い小麦麺を、かつおだしなどが効いたとろみのあるスープと一緒に煮込まれた台湾の名物料理。
店によって、汁あり・汁なし、豚足や牡蠣、モツなど多種多様です。お好みで酢や唐辛子を入れます。
麺線には、細く長くという意味があり、年配の方の誕生日にもよく食べられます。日本の素麺とは違い、塩味が強く、特に「大腸麺線（牡蠣やモツが入った麺線）」は濃い味付けになっています。
牡蠣やモツと一緒に煮込む場合は、よく麺をゆで、さらに片栗粉を加えてとろみを出し、醤油やにんにく・かつお節で味をつけ、香菜を上に乗らします。

いま大人気！台湾レシピ集はこちら

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
鶏もも肉：約50g
白ねぎ：10cm（約25g）
パクチー：1株
水：500cc

米油：大さじ1/2（約6g）
かつお節：適量

作り方

- (1) パクチーは葉の部分を切り分け、根と茎の部分はみじん切りにする。
鶏もも肉はひと口大に、白ねぎは斜め薄切りにする。
- (2) 温めた鍋に米油（大さじ1/2）を熱し、パクチーの根と茎・白ねぎ・鶏もも肉を炒める【中火】。
- (3) 鶏肉に火が通ったら、水（500cc）を加えて沸騰させる。
- (4) 沸騰したら、ビーフンを入れて5分煮込む【中火】。
- (5) 火を止め、液体スープ・かつお節を加えてよくかき混ぜる。