ケンミン食品
株式会社

低フォドマップ食のあったかとろ~り♪福建風スープビーフン



調理時間：25分　調理法：お鍋　カロリー：276kcal　塩分：3.4g

寒い朝や休日のブランチにおすすめ！
葛（くず）で優しいとろみをつけた福建省生まれのスープビーフンです。
小鍋ひとつでできる身体も心も温まるレシピです。
スプーンや蓮華ですくってお召し上がりください♪
いま人気の「アジアン粥」風にもたべられますよ♪

【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】
少しずつ肌寒くなり、身体が温まるものを食べていただきたいと思い、福建省が発祥の麺線糊（ミェンシェンフー）というとろみのあるスープに短い麺を入れたローカル料理を再現しました。
しっかりととろみがついているので、最後まで温かい状態で食べられます。

●コラム：中国各地のビーフンについて詳しくはこちら

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**



豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：25ｇ
水：400cc
手羽元：1本（約50ｇ）
えび：3尾（約50ｇ）
ベビーホタテ：5個（約40ｇ）
生姜：10ｇ（約1片）
■調味料A ※混ぜ合わせる
【A】塩：2ｇ（小さじ1/2弱）
【A】白こしょう：2振り
【A】濃口醤油：小さじ1（6ｇ）
【A】葛粉：10ｇ
【A】水：20ｇ

青ねぎ：適量

作り方

(1)
エビは殻をむいて背ワタを取り、塩で洗う。
生姜は千切りにし、青ねぎは小口切りにする。
葛粉と水を合わせておく。

(2)
ビーフンは4～5等分に短く折る。

(3)
小鍋に水（400cc）・生姜・手羽元を入れて【強火】で加熱し、沸騰したら【弱火～中火】で15分煮る。

(4)
15分後、鶏肉を一旦取り出して肉を割き、鍋に戻し入れる。

(5)
ビーフン・エビ・ベビーホタテ・【調味料A】を入れて4分煮こむ。

(6)
水溶き葛粉を回し入れてとろみを付ける。

(7)
器に盛りつけ、青ねぎを散らす。

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