ケンミン食品
株式会社

塩糀が秘訣！エビ団子のトマトビーフン煮こみ

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：297kcal　塩分：4.7g

お鍋ひとつで作れる温かいビーフン料理♪
トマトのグルタミン酸とかつお節のイノシン酸で顆粒だしを使わなくても味に深みを出すことができます。

【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】
中国の家庭料理「番茄蝦滑粉絲煲」というトマトとエビの春雨煮込みをビーフンで再現しました。
ビーフンの良いところは具材の美味しさや旨味を吸うところです。
それを活かすためにお湯であらかじめ ゆでずに、スープの中でビーフンを煮こんでいきます。
トマトの酸味と塩糀が秘訣のプリプリ食感のエビ団子が美味しいですよ♪

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：50ｇ
えび：大4尾（70ｇ）
■調味料A
【A】酒：小さじ1（5ｇ）
【A】片栗粉：小さじ2弱（5ｇ）
【A】塩糀：3ｇ（小さじ1/2）
【A】おろし生姜：1ｇ

えのき：30ｇ
青ねぎ：2本
カットトマト缶：100ｇ
水：400cc

かつお節：2ｇ(削り節)

■調味料B
【B】塩：3ｇ
【B】濃口醤油：5ｇ
【B】砂糖：1ｇ

米油：5ｇ
ごま油：適量

作り方

(1)
ビーフンは半分に折り、えのきは石づきを落とす。
青ねぎの白い部分を2cm幅にカットし、残りを小口切りにする。

(2)
【エビ団子】
えびは背わたを取り、塩（分量外）で洗い、包丁でたたいてミンチ状にする。
【調味料A】を加えて菜箸で混ぜる。

(3)
温めた鍋に米油（5ｇ）を熱し、青ねぎの白い部分を炒める【中火】。

(4)
香りが出てきたらトマトカット缶・水（400cc）・かつお節を入れて沸騰させる。

(5)
えのき・【エビ団子】をスプーンなどで丸めて入れ、約5分加熱する。

(6)
調味料Bで味付けし、折ったビーフンを入れて4分煮る。

(7)
最後にごま油を少量かけ、青ねぎを散らす。

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