

とろとろ白菜とホタテの煮込みビーフン（脇屋シェフオリジナルレシピ）



🕒 調理時間：25分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：522kcal 🧂 塩分：5.3g

【中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ】
白菜をしっかりと煮込んでトロトロに仕上げた汁ビーフンです。
白菜の優しい甘さとホタテの旨味が口いっぱいに広がります。

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 太白胡麻油：大さじ2（24g）
白菜：大きめの葉 1枚（約150g）
ホタテ水煮缶（汁ごと使用）：1/2缶（30g）
水：500cc

作り方

- (1)
白菜は繊維を断つ方向で千切りにする。
ホタテは箸で軽くほぐし、繊維状にしておく。
※白菜は細く切ることで、煮込んだときにトロトロの食感になります。
- (2)
鍋に太白胡麻油（大さじ2）をひき、白菜を焦がさないように炒める。
- (3)
白菜が少ししんなりして油と馴染んできたら、水（500cc）とホタテの水煮を入れる。
沸騰したら、ふたをして【弱火】で約15分間煮る。
- (4)
白菜がクタクタになったらふたをとり、火を【中火】にしてビーフンを入れて4分間煮込む。
※ふたはしません。
- (5)
4分後、火を止めて添付スープを加え、よく混ぜたら完成。