ケンミン食品
株式会社

台湾屋台の味を再現！担仔米粉（タンツービーフン）のレシピ



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：399kcal　塩分：5.0g

台湾屋台の人気料理「担仔麺(タンツーメン)」をアレンジした、担仔米粉（タンツービーフン）。
甘辛く煮込んだ豚肉の旨みがスープに溶け込み、ビーフンにじんわり染みわたります。
干ししいたけの旨味と香りが食欲をそそり、あっさりしながらもコクがある、何度でも食べたくなる一杯です♪
豚肉の旨味が溶け込んだスープに、干ししいたけの戻し汁を加えることで、より風味豊かに奥深い味わいに仕上がります。

台湾の夜市や屋台で親しまれているあの味をご家庭で簡単に味わえる一杯をぜひお試しください！

担仔麺(タンツーメン)とは？
台湾の南部・台南地方が発祥の台湾を代表する麺料理です。
エビなどのうま味を効かせたあっさりめのスープに甘辛く煮込んだ肉そぼろ等やパクチーをトッピングします。
現地では、小ぶりの椀で軽食としてや他の料理と共に食べられています。

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　2人前

お米100%ビーフン：75g（1/2袋）
豚ばら肉：約100ｇ
もやし：約60ｇ
ニラ：約6ｇ
水：500cc
【材料A】
【A】干ししいたけ：1枚
【A】おろしにんにく：小さじ1/2（2.5ｇ）
【A】おろし生姜：小さじ1/2（2.5ｇ）
【A】干ししいたけの戻し汁：大さじ1.5（20ｇ）
【A】濃口醤油：大さじ1（18ｇ）
【A】酒：大さじ1（15ｇ）
【A】砂糖：大さじ1（9ｇ）
【A】甜麺醤：小さじ1強（4ｇ）
【A】ごま油：大さじ1/2（6ｇ）

【調味料B】
【B】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1強（6ｇ）
【B】塩：～小さじ1弱（4ｇ）
【B】薄口醤油：小さじ1/3（2ｇ）

作り方

(1)
豚ばら肉は細切りにする。
干ししいたけはひたひたになる程度の水につけてもどし、スライスする。
※干ししいたけの戻し汁は後で使用します

(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。
ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとったら器に盛り付ける。

(3)
鍋に水（500cc）・豚ばら肉を入れ、火をかける前に混ぜて豚肉をほぐす。
ほぐれたら火をつけ、アクが出てきたら取り除く【中火】
沸騰したら火を消して豚肉を別鍋に取り出す。
※スープは使用します。

(4)
取り出した豚ばら肉に、【材料A】を加え、水気が飛ぶまで炒める。

(5)
残ったスープに【調味料B】を加えて沸騰したら、もやし・ニラを入れて30秒加熱する。

(6)
ビーフンにスープをかけ、④をトッピングする。

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