

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「担仔麵」をアレンジした、担仔（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、ひと口ごとに台湾の夜市を思わせる奥深い味わい。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♪

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）	【A】酒：大さじ1（15g）
豚ばら肉：100g	【A】砂糖：大さじ1（9g）
もやし：60g	【A】甜麺醤：小さじ1強（4g）
ニラ：6g	【A】ごま油：大さじ1/2（6g）
水：500cc	
【材料A】	【調味料B】
【A】干ししいたけ：1枚	【B】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1強（6g）
【A】おろしにんにく：小さじ1/2（2.5g）	【B】塩：～小さじ1弱（4g）
【A】おろし生姜：小さじ1/2（2.5g）	【B】薄口醤油：小さじ1/3（2g）
【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）	

作り方

- （1）豚ばら肉は細切りにする。
干ししいたけはひと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、をトッピングする。