ケンミン食品株式会社

本格エスニックビーフン料理の蒸し煮鍋をご紹介

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：578kcal　塩分：3.6g

ビーフンをえびや豚肉と蒸し煮にしたタイの料理。素材のうまみが染み込んだ麺は、あと引くおいしさです。

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：1袋（150g）
豚ばら肉：100g
えび：6尾
生姜：1/2片（約7ｇ）
にんにく：1片（5ｇ）
香菜：適量
米油：大さじ1/2（6ｇ）
水：100cc（1/2カップ）

■調味料A
オイスターソース：大さじ2（36ｇ）
紹興酒(または酒)：大さじ2（30ｇ）
濃口醤油：大さじ1（18ｇ）
砂糖：大さじ1/2（4.5ｇ）
こしょう：適量

作り方

（1）
豚ばら肉は2cm幅に切る。
えびは殻つきのまま背中に切り目を入れ、背わたを取る。
生姜は皮つきのまま薄切りにする。にんにくは粗みじんに切る。香菜は葉を摘む。
（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
（3）
ボウルにゆでたビーフン・調味料A・にんにくを入れて全体を混ぜ合わせる。
（4）
温めた鍋に米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉、えび、生姜、（3）を順番に重ね入れ、水（100cc）を加える。
（5）
ふたをして途中で焦げないように様子をみながら、汁けがほぼなくなるまで、8～10分蒸し煮にする。【中火】
蒸し上がったら全体を混ぜ、香菜をのせる。

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