

米粉籠包



🕒 調理時間：40分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：1270kcal 🧂 塩分：3.7g

コンテスト受賞レシピ おうちで簡単点心を、特別な材料は必要ありません。ビーフンが衣になった新食感飲茶です。おもてなしにも

【江上料理学院レシピコンテスト優秀賞作品】ビーフンを焼ビーフンやスープビーフンではない食べ方を。特別な材料をそろえるのではなく自宅にストックしたものを使い、作りたいと思うレシピを開発しました。ビーフンを使えば簡単に点心を作れます。

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 10個分

ケンミン お米100%ビーフン：150g
片栗粉：大さじ1
【A】
豚ひき肉：250g
芝えび（バナメイエビ）：10匹
ほたて缶詰（小）：汁ごと1缶
干しいたけ：3枚（5mm程度に切る）
ねぎみじん切り：大さじ2

しいたけ戻し汁：1/4カップ
しょうがしぼり汁：小さじ1/2
塩：小さじ1/2
こしょう：少々
片栗粉：小さじ2

作り方

- (1) ビーフンを熱湯につけ10分ほどおく。この時できるだけビーフンが整った状態で戻すと、後の作業が楽です。
- (2) 柔らかくなったら引き上げ、1.5cm程度に切る。包丁で切れる程度の柔らかさであればOKです。大さじ1の片栗粉をまんべんなくまぶして、10等分する。
- (3) Aの材料すべてを粘りが出るまで混ぜ餡を作り、10等分する。ラップを25cm程度四方に切り、1/10量のビーフンを広げる。
- (4) その上に1/10両のAの餡を丸めて乗せ、ラップを使い茶巾しぼりの要領でまとも、ラップを輪ゴムでしっかり止める。この時空気が入らないようにきっちりと輪ゴムで止めるのがコツ。空気が多いと加熱した際に膨張して、ラップが破れやすくなる。
- (5) 同様に残りの材料も茶巾しぼりにする。
- (6) 1個当たり1分を目安に電子レンジで加熱する。（500W）3～4個程度で様子を見ながら加熱するとうまくいく。
- (7) ラップが膨らんできたら出来上がりの目安。しばらく置いて肉汁がビーフンに吸収されたら、ラップから取り出し、盛り付ける。
- (8) お好みで酢じょうゆやあんかけスープを添えてお召し上がりください。