白麻婆春雨のさっぱりスープ!グルテンフリーな健康レシピ



調理法:お鍋 (い) カロリー:376kcal

豆乳と白味噌でコクを出した白い麻婆はるさめスープです。お酢でさっぱり 花椒があとひくグルテンフリーの麻婆はるさめをお楽しみください

【管理栄養士のレシピ】

麻婆春雨スープをおうちで簡単に、そして、グルテンフリーメニューにできないかと考えまし た。具材の量を多くすると、お鍋としてもお楽しみいただけます。お酢を入れる事で味がしま り、美味しくなりますよ。

えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、 コシの強いなめらかな食感のはるさめです。



「はるさめ」カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品

材料 1人前

ケンミン えんどうでん粉100%はるさめ:30g

豚ひき肉:60g

白ねぎ:1/2本(45g)

きのこ(しめじ、しいたけ、まいたけなど)

にんにく:1/2片(約2.5g) 生姜: 1/2片(約2.5g)

赤唐辛子:1~2本

水:350cc

豆乳:小さじ1(15g)

米酢:大さじ1/2(7.5g)~

ごま油:大さじ1/2 【調味料A】

【A】白味噌(大豆、米):大さじ1強(20g) 【A】鶏がらスープの素(顆粒):大さじ1/2(3.8

花椒(お好みで):適量

温めた鍋にごま油(大さじ1/2)を熱し、にんにく・生姜・赤唐辛子を炒める。香りが出てきたら豚ひき肉を加え てさらに炒め、軽く塩こしょうをする。

ひき肉に火が通ったら白ねぎ・水(350cc)を加え、沸騰したら春雨・調味料Aを加えて2分30秒【中火】で煮込

豆乳を加え、再び煮立ったら米酢を加えて火を止める。

器に盛り、お好みで花椒(または山椒)をかける。