ケンミン食品株式会社

涼皮（リャンピー）レシピ-プロに教わる本格中国料理

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：695kcal　塩分：4.2g

ピリ辛でさっぱり！つるっともちもち食感のめんが楽しめる中国のソウルフードを再現！
黒酢の香りとコクを堪能できるレシピに仕上げました。

【ケンミン食品 健民ダイニング シェフのレシピ】
ラー油などの調味料は、自分好みの辛さに調節できます。
お好みで、きゅうりや香菜など一緒に混ぜて食べても美味しいですよ♪
黒酢はあまり馴染みが薄いかもしれませんが、黒酢の良さを堪能できるレシピに仕上げましたのでぜひ一度お試しください。

「涼皮」とは…
中国の陝西省が発祥とされている小麦粉や米粉の生地を「皮」のように広く伸ばしてゆで上げためんに、ラー油や調味料と混ぜ合わせたもので、冷菜として食べられることが多い。

使用商品　ケンミンフォー [140g]

材料　1人前

ケンミン フォー：70ｇ(1/2袋)
豚ひき肉：20ｇ
甜面醤：小さじ1（6ｇ）

【A】食べるラー油：大さじ2.5(30ｇ)
【A】ザーサイ：20ｇ
【A】ねりごま：小さじ2（10ｇ）
【A】香味醤油：小さじ1.5強(10ｇ)
【A】ゆで汁：10ｇ（小さじ2）

【B】青ねぎ：適量
【B】フライドオニオン：適量
【B】黒酢：小さじ1～（5ｇ）
【B】ごま油：小さじ1/2（2ｇ）
【B】ラー油：小さじ1/2（2ｇ）
【B】一味唐辛子：少量
【B】粉山椒：少量
糸唐辛子：適量

作り方

（1）
フォーをたっぷりのお湯でゆでる。
【温かいめんの場合：4分、冷たいめんの場合：5分】
※ゆで汁はあとで使用します。
ザルにとり、ぬめりをとるようによく洗いザルにあげておく。

（2）
温めたフライパンで豚ひき肉を炒め、水分が出てきたらキッチンペーパーでよく拭き取る。
油が透明になったら甜面醤を加えて混ぜる。

（3）
ボウルに【A】を入れてよく乳化させたら、ゆでたフォーを入れてよく和える。

（4）
和えたフォーを器に盛り、【B】をそれぞれ上からかけ、糸唐辛子をトッピングする。

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