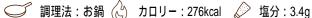
低フォドマップ食のあったかとろ~り 福建風スープビーフン









寒い朝や休日のブランチにおすすめ!

葛(くず)で優しいとろみをつけた福建省生まれのスープビーフンです。 小鍋ひとつでできる身体も心も温まるレシピです。 スプーンや蓮華ですくってお召し上がりください いま人気の「アジアン粥」風にもたべられますよ

【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】

少しずつ肌寒くなり、身体が温まるものを食べていただきたいと思い、福建省が発祥の麺線糊(ミ ェンシェンフー)というとろみのあるスープに短い麺を入れたローカル料理を再現しました。 しっかりととろみがついているので、最後まで温かい状態で食べられます。

コラム:中国各地のビーフンについて詳しくはこちら

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 1人前

お米100%ビーフン:25g 手羽元:1本(約50g) えび:3尾(約50g) ベビーホタテ:5個(約40g) 生姜:10g(約1片) 調味料A 混ぜ合わせる

【A】白こしょう:2振り 【A】濃口醤油:小さじ1(6g) 【A】葛粉:10g 【A】水:20g

青ねぎ:適量

(1)エビは殻をむいて背ワタを取り、塩で洗う。 生姜は千切りにし、青ねぎは小口切りにする。 葛粉と水を合わせておく。

【A】塩:2g(小さじ1/2弱)

ビーフンは4~5等分に短く折る。

15分後、鶏肉を一旦取り出して肉を割き、鍋に戻し入れる。

ビーフン・エビ・ベビーホタテ・【調味料A】を入れて4分煮こむ。

水溶き葛粉を回し入れてとろみを付ける。

器に盛りつけ、青ねぎを散らす。