ケンミン食品株式会社

台南名物スープビーフン小巻米粉

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：335kcal　塩分：4.4g

台湾の南西部にある都市、台南の名物のイカを使ったスープビーフン。お鍋ひとつでつくれて時短なのに、イカのダシがしっかり効いた甘味のあるスープが特徴です。
【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】
2023年3月に台北に行くにあたり、スープビーフン「小巻米粉」のレシピを再現しました。（小巻：小さいイカ、米粉：ビーフン）イカのだしが効いたスープを口にした時の「やさしさと甘さ」はこれまで経験したことないものでした。みなさまに台湾の驚き体験をおすそ分けします！

●コラム：台湾ビーフンについて詳しくはこちら
●コラム：台湾の麺ついて詳しくはこちら

使用商品　味の付いていない ケンミン汁ビーフンプレーン

ケンミン汁ビーフンの味なしプレーンタイプ。いつもの汁ビーフンと同様にお鍋ひとつで簡単調理ができます。お好きな味付けでお楽しみいただけます。家族の食事はちゃんと手料理したいけど、時短や簡単に調理したいと

材料　1人前

味の付いていないケンミン汁ビーフンプレーン：1個
（or お米100%ビーフン：40ｇ）
いか：80ｇ
（ヤリイカ・スルメイカなど）
生姜：薄切り2枚
白ねぎ：10ｇ
キャベツ：20ｇ
セロリ（トッピング）：3ｇ
酒：小さじ1（5ｇ）
米油：小さじ1/2弱（5ｇ）
水：400cc

【A】みりん：小さじ2弱（10ｇ）
【A】ナンプラー：小さじ1弱（5ｇ）
【A】砂糖：小さじ1（3ｇ）
【A】塩：小さじ1/2弱（2ｇ）

作り方

（1）
イカは下処理をして、胴の部分は輪切りにする。生姜は皮を剥いて薄切り、白ねぎは2mm幅に輪切りにする。キャベツはひと口大にカット、セロリは小さく切る。

（2）
温めた小鍋に米油（5ｇ）を熱し、生姜と白ねぎを炒める。【中火】

（3）
香りがたってきたら、イカを白っぽくなるまで炒める。酒と水を入れ、沸騰寸前にイカを取り出す。

（4）
【A】を入れ、沸騰したらビーフンとキャベツを入れて5分ゆでる。

（5）
1分前にイカを戻し入れてあたため、器に盛って小さく切ったセロリをのせる。

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