

鶏だし中華汁ビーフン



 調理時間：60分  調理法：お鍋  カロリー：408kcal  塩分：3.0g

お米100%のビーフンを使った鶏だしベースの汁ビーフンです。漬けチャーシューは手作りです。しっかりと仕上げ作り置きにも便利

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 2人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
小松菜（またはチンゲン菜）：1束
もやし：1/2袋（100g）
白ねぎ：6cm分
コーン缶：大さじ2

茹で鶏
【A】鶏むね肉：1枚
【A】白ねぎの青い部分：10cm
【A】生姜（薄切り）：1片
【A】酒：大さじ1（15g）
【A】塩：2つまみ

【B】濃口醤油（小麦不使用）：大さじ1/2（9g）
【B】みりん：大さじ1/2（9g）
【B】砂糖：小さじ1（3g）

スープ
鶏のゆで汁：500cc
濃口醤油（小麦不使用）：大さじ1弱（15g）
塩：2つまみ
こしょう：少々
ごま油：お好みで

作り方

- (1) 白ねぎはスライスし、水で軽くもみ洗いしたあと、水を替えて約3分さらして辛みをとる。
- (2) 茹で鶏
鍋に水3カップ（600cc）・【A】を全て入れてふたをして火にかける。【中火】沸騰したらアクを取って【弱火】にして3分ゆでる。
鶏肉を裏返して3分ゆでる。
火を止めてそのまま1時間余熱で火を通す。
- (3) 茹で鶏の漬けチャーシュー
【B】の調味料を小鍋に入れて冷ましておく。
電子レンジ600W：40秒でも可
茹で鶏をお好みの厚さにスライスし、タレに30～1時間漬け込む。
- (4) スープ
スープの材料を全て入れて煮立たせる。
- (5) 汁ビーフン
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で3分ゆでる。もやし・小松菜も一緒にゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
野菜は水気を切り、小松菜は手で絞ってから食べやすい大きさに切る。
- (6) スープを器に注ぎ、ビーフンを入れる。鶏の漬けチャーシュー・白ねぎ・コーン・もやし・小松菜をトッピングする。