

とろとろ白菜とホタテの煮込みビーフン (脇屋シェフオリジナルレシピ)



 調理時間：25分  調理法：お鍋  カロリー：522kcal  塩分：5.3g

【中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ】
白菜をしっかりと煮込んでトロトロに仕上げた汁ビーフンです。
白菜の優しい甘さとホタテの旨味が口いっぱいに広がります。

使用商品

ケンミン汁ビーフン

お鍋ひとつで煮込むだけで旨みのある塩味の汁ビーフンが召し上がりがいただけます。
チキンベースに「野菜の旨み」を加え、アクセントに「ごま油」や「生姜」の風味を効かせました。



材料 1人前

ケンミン汁ビーフン：1袋
白菜：大きめの葉 1枚 (約150g)
ホタテ水煮缶 (汁ごと使用)：1/2缶 (30g)
水：500cc
太白胡麻油：大さじ2 (24g)

作り方

- (1)
白菜は繊維を断つ方向で千切りにする。
ホタテは箸で軽くほぐし、繊維状にしておく。
白菜は細く切ること、煮込んだときにトロトロの食感になります。
- (2)
鍋に太白胡麻油 (大さじ2) をひき、白菜を焦がさないように炒める。
- (3)
白菜が少ししんなりして油と馴染んできたら、水 (500cc) とホタテの水煮を入れる。
沸騰したら、ふたをして【弱火】で約15分間煮る。
- (4)
白菜がクタクタになったらふたをとり、火を【中火】にしてビーフンを入れて4分間煮込む。
ふたはしません。
- (5)
4分後、火を止めて添付スープを加え、よく混ぜたら完成。