

蟹と海老風味のポタージュビーフン



🕒 調理時間：30分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：313kcal 🧂 塩分：3.2g

ビーフンの軽やかな食感に、じゃがいもベースの滑らかなポタージュスープを合わせた汁ビーフンです。

炒めた野菜と桜えびを丸ごとポタージュにすることで具材の旨味、香ばしさそして桜えびの風味がスープにしっかり移り、滑らかな口当たりのポタージュが出来上がります。

具材の旨味とえびの風味が溶け込んだポタージュスープがビーフンによく絡む、本格的な海鮮味のビーフンに仕上がります。

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 1人前

お米100%ビーフン：30 g
カネテツデリカフーズ ほぼカニ®：4本
しめじ：15g
白ねぎ：10cm分（約25 g）
じゃがいも：約1/2個（30 g）
桜えび：15 g
■調味料A

【A】オイスターソース：小さじ1/3（2g）
【A】豆板醤：小さじ1/4（1.5g）
【A】塩：少々（1g）
【A】醤油：大さじ1/2（9g）
サラダ油：大さじ1（12g）

作り方

- (1)
しめじは石づきを切り落としてほぐす。
白ねぎは薄切り、じゃがいもは皮をむき、細切りにし水にさらしておく。
- (2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、5分ふつふつとした火加減でゆでる。
※戻し汁は後で使用するため、捨てないでください。
●ビーフンのゆで方についてはこちら
▶動画で詳しく解説
- (3)
5分後戻し汁を250cc別に取り。
ビーフンはザルに取り、流水で洗っておく。
※ビーフンは濁りがなくなるまでしっかりと洗ってください。
- (4)
フライパンにサラダ油（大さじ1）を入れて、かにかま・しめじ・白ねぎ・じゃがいも・桜えびを【中火】で炒める。
- (5)
具材に焼き目が付いたら、かにかまとしめじ、白ねぎを少し取り除く。
【調味料A】を加えて香りを出し、戻し汁（250cc）を入れてひと煮立ちさせる。
- (6)
⑤のスープの粗熱をとり、ミキサーにかけポタージュ状にする。
- (7)
③のビーフンを皿に盛り、⑥のポタージュを注ぎ入れる。
⑤で取り出した具材をトッピングする。