

台湾旅行気分！汁ビーフンのレシピ-担仔米粉（タンツ-ビーフン）【基本の作り方】



 調理時間：15分  調理法：お鍋  カロリー：362kcal  塩分：4.2g

お鍋ひとつで台湾夜市の雰囲気が楽しめるアジアンプチトリップレシピ。コクのあるまるやかな白湯スープに甘辛い肉みそをトッピングして食べるビーフンメニューです

【米粉專家 台湾風 担仔米粉】

お鍋でビーフンを4分間煮込むだけで、忙しいランチタイムに自分時間を華やかにするアジアンプチトリップ体験をお楽しみいただけます。本格的な白湯スープに、台湾料理らしさを演出する「五香粉（ウーシャンフェン）」を合わせたこだわりの味が詰まった一杯です。

担仔米粉とは...台湾南部の町・台南発祥の有名台湾屋台料理。漁に出ることができないシーズンに、漁師の副業として、めんを販売したことが発祥のめん料理です。「担仔」とは「担ぐ」という意味で、食器や食材を天秤棒で担いで売り歩いたことから、「担仔米粉」というメニュー名で呼ばれるようになりました。

使用商品

米粉專家 台湾風担仔米粉

ランチタイムに、お鍋ひとつで手軽にアジアンプチトリップ。しなやかな汁専用ビーフンに、まるやかな白湯スープを合わせました。五香粉がふんわり香り、本場の台湾料理らしさを味わうことができます。



材料 1人前

米粉專家 台湾風担仔米粉：1袋
もやし：50g
ニラ：10g
水：500cc
【肉みそ】
豚ひき肉：50g

白ねぎ：10g
酒：大さじ1
甜面醬：小さじ1/2
油：大さじ1/2

作り方

- (1) ニラは2cmの長さにカットする。白ねぎはみじん切りにする。
- (2) 【肉みそ】
豚ひき肉・白ねぎ・酒・甜面醬を混ぜ合わせておく。
- (3) 【肉みそ】
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、【肉みそ】を炒める。
- (4) 【肉みそ】
別鍋に水（500cc）を沸騰させる。沸騰したらビーフンを入れて約3分煮込む【中火】。
- (5) もやし・ニラを加え、さらに1分煮込む。
- (6) 火を止め、液体スープを加えてよく混ぜる。器に盛り、【肉みそ】をトッピングする。
- (7)