

炊飯器で作る ビーフンマンガイ



🕒 調理時間：60分 🍳 調理法：炊飯器 🔥 カロリー：1194kcal 🧂 塩分：6.9g

カオマンガイのような一品をビーフンで。カリカリに焼いた鶏もも肉の旨味をビーフンに吸わせて、ソースで味変しながら食べる一品。

【健民ダイニングシェフ考案】

調味料を少なくして、お米100%ビーフンの香りと具材の旨みを引き立たせました。カオマンガイを作った時に、ビーフンでも出来ると思いレシピを作りました。

使用商品

お米100% ビーフン

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 4人前

ケンミンお米100%ビーフン：150g	つけだれ
鶏もも肉：300g	スイートチリソース：45g
にんじん：50g	ナンプラー：6g
インゲン：50g	つけだれ
調味料A	白ネギ(みじん切り)：30g
【A】ハチミツ：6g	塩：2.5g
【A】醤油：6g	ごま油：2g
【A】塩：2g	つけだれ
調味料B	白ネギ(みじん切り)：5g
【B】水：500cc	パクチー：5g
【B】コンソメ：8g	一味唐辛子：1.5g
【B】生姜すりおろし(チューブで可)：10g	ナンプラー：18g
【B】にんにくすりおろし(チューブで可)：10g	レモン汁：7.5g
【B】青ネギ：10g	砂糖：4.5g
つけだれ	
すりおろしたキュウリ(水気を絞っておく)：15g	
マヨネーズ：12g	

作り方

- (1) 炊飯器に半分に折ったビーフンを入れておく。
- (2) 鶏もも肉に【A】の下味を付け、フライパンで皮目をしっかり焼く。【弱火】焼いた鶏もも肉は一旦さらに取り出す。
- (3) 同じフライパンでにんじん・インゲン・【B】を入れ軽く沸かす。
- (4) 炊飯器に入ったビーフンの上に、3.を注ぐ。一番上に焼いた鶏肉をのせて炊飯する。
- (5) 各つけだれをよく混ぜてお好みで味の変化を楽しみください。つけだれ は塩とごま油を合えたら少し休ませると味がなじんで良くなります。
- (6) 炊き上がったら鶏肉を取りだして一口大にカットし、器に盛り付ける。
- (7) 炊き上がったら鶏肉を取りだして一口大にカットし、器に盛り付ける。