





とろーりチーズのトムヤムはるさめ鍋



 調理時間：20分  調理法：お鍋  カロリー：350kcal  塩分：4.7g

タイの定番トムヤムスープを冬にピッタリお鍋に はるさめ入りピリ辛グルテンフリースープに、とろーりチーズを絡めてやみつき！

【ママ社員考案レシピ】女性に人気のトムヤムスープをみんなで楽しめるお鍋料理に。パンチのあるトムヤムスープですがモッツアレラチーズを加える事で少しマイルドで食べやすく さらにグルテンフリーですので、グルテンフリー生活をしている方にも嬉しいお鍋です。

使用商品

えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

「はるさめ」カテゴリで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品



材料 2~3人前

ケンミン えんどうでん粉100%はるさめ：45g きくらげ(もどしたのもの)：20g
油:大さじ1/2(6g) 【A】鶏がらスープの素(顆粒)：大さじ1(7.5g)
おろしにんにく、しょうが：各5g)
ナンブラー：大さじ2(36g) 【A】トムヤムペースト：30g
ココナッツミルク：100cc 【A】砂糖：小さじ2(6g)
モッツアレラチーズ(ピザ用チーズでも可)：1 【A】水：700cc
00g トッピング(お好みで)
具材 バクチャー：適量
鶏だんご：100g
白菜：1枚(約150g)
しめじ：1袋(約100g)

作り方

- (1) 白菜はザク切り、しめじは石づきを取りほぐす。鍋に油大さじ1/2とにんにく、しょうがのみじん切りを入れて加熱する。
- (2) 香りが出てきたらAを入れる。沸騰したら具材を加えて軽く煮込む(2分程)。
- (3) はるさめを加えて2分30秒中火で煮込む。
- (4) ナンブラーとココナッツミルクを加え、再び煮立ったらモッツアレラチーズをのせる。
- (5) チーズの様子を見て加熱し、最後にお好みでバクチャーをのせる。