

たった20分で台湾気分！屋台の米粉湯（ビーフタン）



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：403kcal 🧂 塩分：5.3g

おうちいながらたった20分で台湾にトリップ！台湾に行ったら押さえておきたい屋台の味を冷蔵庫にあるもので簡単に再現！

【中国料理研究家 三村佳代さま考案レシピ】

コロナの影響で海外に行けないので、お家で台湾気分を味わいたくて作りました。エビ団子でさらに台湾本場感をプラスし、エビ団子のいいお出汁がスープに溶け込んでより美味しくなります。

コラム：台湾ビーフンについて詳しくはこちら

コラム：台湾の麺について詳しくはこちら

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ブチトリップ。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
豚ひき肉：50g
エビ団子：3個
ニラ：20g（2本）
にんにく（みじん切り）：2.5g（小さじ1/2）
生姜（みじん切り）：2.5g（小さじ1/2）
濃口醤油：6g（小さじ1）
砂糖：1.5g（小さじ1/2）
甜麵醬：3g（小さじ1/2）
トッピング
青ねぎ（小口切り）：適量

作り方

- (1) ニラは2cmカット、にんにく、生姜はみじん切りにしておく。青ねぎは小口切りにする。
- (2) フライパンを温め、豚ひき肉を炒める。ひき肉から透明の脂が出てきたらにんにくと生姜を入れて炒める。
- (3) 香りが立ってきたら濃口醤油、砂糖、甜面醬を入れしっかり炒め混ぜ合わせる。火を止め、ニラを入れて余熱で火を通す。
- (4)
- (5) 別鍋に水450ccを入れ、中火にかける。沸騰したらビーフンとエビ団子を入れて2分間煮込む。
- (6) 火を止め、液体スープを加えてよくかき混ぜる。器に盛り、炒めた肉そぼろと青ネギをのせる。