

春菊の中華 汁ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：522kcal 🧂 塩分：8.5g

冬野菜と焼ビーフンでつくるあったか汁ビーフン。ふわふわの卵白を閉じ込めたあんかけをかけた、シャキシャキ食感の春菊を楽しむレシピです

【YUNYUNシェフ考案レシピ】

春菊をケンミン焼ビーフンと一緒に美味しく食べられるレシピを考案しました。春菊は火を通しすぎると苦くなってしまうので、スープとあんかけの余熱で軽く火を通します。香ばしく炒めたエリンギなどの野菜とも相性抜群です

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：50g
春菊：50g (約1/5束)
エリンギ：40g (約1/2パック)
にんじん：30g (約1/8本)
たまねぎ：30g (約1/6個)
卵白：卵1個分
ナンブラー：小さじ1(6g)

塩こしょう：適量
米油：大さじ1(12g)
水溶き片栗粉：24g (片栗粉 大さじ1：水 大さじ1)

【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2(10g)
【A】水：1

作り方

- (1) 豚ばら肉・春菊は一口大にカットする。
エリンギ・にんじんは長さ2cmの薄切りに、たまねぎも薄切りにする。
卵白は切るように混ぜておく(きめ細かな仕上がりになります)。
- (2) 鍋に【A】を沸騰させ、焼ビーフンを5分ゆでる。
- (3) ビーフンをゆでている間に、温めたフライパンに米油(大さじ1)を熱し、豚肉を炒める。
- (4) 豚肉を炒めたら、春菊以外の野菜(エリンギ・たまねぎ・にんじん)を炒め、ナンブラー・塩こしょうで味付けをして火を止める。
- (5) ゆでたビーフンは先に器に盛り付ける。
スープのうち、200ccを別にとっておく(あんかけ用)。
- (6) ビーフンの上に春菊のをせ、上から200ccのスープを注ぎ入れる。上に炒めた具材のをせる。
- (7) 【あんかけ作り】
具材を炒めた同じフライパンに、200ccのスープを入れて沸騰させる。
- (8) スープが沸騰したら、水溶き片栗粉を入れてダマができないようにとろみをつける。とろみがついたら火を止めてから卵白を入れ混ぜる。
- (9) 【仕上げ】
盛りつけた具材の上にあんかけをかける。お好みでごま油を入れると香りが引き立ちます