

白麻婆春雨のさっぱりスープ! グルテンフリーな健康レシピ



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：376kcal 🧂 塩分：4.1g

豆乳と白味噌でコクを出した白い麻婆はるさめスープです。お酢でさっぱり花椒があとひくグルテンフリーの麻婆はるさめをお楽しみください

【管理栄養士のレシピ】

麻婆春雨スープをおうちで簡単に、そして、グルテンフリーメニューにできないかと考えました。具材の量を多くすると、お鍋としてもお楽しみいただけます。お酢を入れる事で味がしまり、美味しくなりますよ。

使用商品

えんどうでん粉100% はるさめ

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」カテゴリー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 1人前

ケンミン えんどうでん粉100%はるさめ：30g
豚ひき肉:60g
白ねぎ：1/2本（45g）
きのこ（しめじ、しいたけ、まいたけなど）：50g
にんにく：1/2片（約2.5g）
生姜：1/2片（約2.5g）
赤唐辛子：1～2本
水：350cc
豆乳：小さじ1（15g）～

米酢：大さじ1/2（7.5g）～
塩こしょう：適量
ごま油：大さじ1/2
【調味料A】
【A】白味噌（大豆、米）：大さじ1強（20g）
【A】鶏がらスープの素（顆粒）：大さじ1/2（3.8g）
花椒（お好みで）：適量

作り方

- (1) 白ねぎは斜め薄切り、きのこは石づきを取る。にんにく・生姜はみじん切りにする。赤唐辛子は半分に切り、種をとる。
- (2) 温めた鍋にごま油（大さじ1/2）を熱し、にんにく・生姜・赤唐辛子を炒める。香りが出てきたら豚ひき肉を加えてさらに炒め、軽く塩こしょうをする。
- (3) ひき肉に火が通ったら白ねぎ・水（350cc）を加え、沸騰したら春雨・調味料Aを加えて2分30秒【中火】で煮込む。
- (4) 豆乳を加え、再び煮立ったら米酢を加えて火を止める。
- (5) 器に盛り、お好みで花椒(または山椒)をかける。