





生ハムとレモンの冷やし白湯ビーフン



 調理時間：15分  調理法：お鍋  カロリー：327kcal  塩分：4.4g

米粉專家「台湾風担仔米粉」を冷やして食べてみませんか？生ハムの塩味とレモンの酸味がまるやかな白湯スープと相性抜群！

コクがありつつもあっさりとしたスープと細いビーフンが絡んで美味しいですよ。今までにない夏の冷やしメニューをぜひお楽しみください

【ケンミン食品 直営店 健民ダイニングシェフのレシピ】

夏定番と言っても過言ではない「塩レモン系」の一品を手軽に米粉專家で作りたいと思いきり考案しました。ちょっとひと手間で彩りもよく、さっぱりと食べやすい一品に仕上げました。

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
生ハム：30g
レモン：1/4個(30g)
紫たまねぎ：1/10個(20g)
水：300cc

オリーブオイル：小さじ1/2(2g)
黒こしょう：適量
かいわれ：適量

作り方

- (1)
生ハムは食べやすい大きさにちぎり、紫たまねぎは薄くスライスし水さらしておく。レモンは薄く輪切り、かいわれは半分の長さに切る。
- (2)
添付の調味料をお湯300ccで溶かし、冷蔵庫で冷たく冷やしておく。
分離してしまうので、冷水ではなく一度お湯でスープを溶かしてください。
【時短テクニク】大きじ2(30cc)のお湯で溶かした後、残り270ccの氷水を入れるとすぐに冷たいスープになります
- (3)
沸騰したお湯でビーフンを2分茹で、冷水で冷やしよく水気を切る。水気が切れたらビーフンにオリーブオイルを絡める。
- (4)
器にビーフン、レモン、紫たまねぎ、生ハム、かいわれを盛り付け、冷やしたスープを注ぐ。黒こしょうをかける。