

プロのひと手間で本格！きのこの酸辣湯ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：355kcal 🧂 塩分：4.8g

お鍋ひとつで簡単に本格四川料理ができます♪ スープのとりみとお酢のさっぱりした味わいと辛さがクセになる、きのこがたっぷり入った汁ビーフンです。台湾屋台風汁ビーフンとおうちで揃えやすい調味料で満足感たっぷりの一品が完成します。

【管理栄養士＆健民ダイニング料理長レシピ】

大好きな酸辣湯をビーフンでつくってみました。ビーフンが入ることで、ボリュームアップ＆身体の芯から温まるレシピです。「酸辣湯」の「辣」はこしょうの意味なので、こしょうを比較的多めに入れて、辛さを引き出すことがポイントです！

使用商品

台湾屋台風汁ビーフン

国内最大級の食の暮らしのライフスタイルメディア「macaroni」とのコラボ企画「お客様の声から生まれる新しいケンミンビーフンプロジェクト」から誕生した新しいケンミンビーフン。1万5,000人の声から生まれた「いま、食べたい本場台湾屋台の味」を手軽に食べられる商品です。



材料 1人前

台湾屋台風汁ビーフン：1袋
水：400cc
きのこ類：合計90g
（しめじ・えのき・まいたけ）
卵：1個
酢：大さじ1（15g）
白こしょう：20振り（2g）

■水溶き片栗粉
水：大さじ1、片栗粉：大さじ1

パクチー：適量
ラー油：適量
黒酢：適量

作り方

- (1) しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- (2) 沸騰させたお湯にビーフンを入れ3分ゆでる。ゆでたら流水で洗い、先に器に盛る。
- (3) 温めた鍋に油（大さじ1）を熱し、きのこ類をしっかりと炒める。炒めたら、水（400cc）・添付のスープを入れて沸騰させる。
- (4) 沸騰したら、こしょう・酢を入れる。火を止めてよく混ぜた水溶き片栗粉を少しずつ入れる。
- (5) 再び火をつけ、とろみが付いたら火を止める。溶き卵を箸で少しずつまわし入れる。（予熱で火を通す）
- (6) 先にスープの半分量をビーフンを盛った器に注いでビーフンと絡める。残りのスープを上からかける。
- (7) お好みでパクチーをトッピングし、ラー油・黒酢をかける。