

野菜たっぷり！酸辣湯ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：863kcal 🧂 塩分：8.1g

酸っぱ辛いスープにたっぷりの野菜が入った、身体が温まるビーフンレシピです。旨辛スープは野菜やビーフンとよく合います

【ケンミン食品直営店 YUNYUNシェフのレシピ】

中国の四川料理の定番「酸辣湯」をビーフンレシピにアレンジ！スープの味が重厚感のある健民ダイニングピリ辛汁ビーフンを使えば、おうちにある野菜と調味料で簡単につくることができます。酢を抜いて、豆腐を多めに入れれば、チゲ鍋風にもなります

酸辣湯とは...中国の四川料理で、酸味が特徴のこしょうや唐辛子の辛みが効いたスープ。

使用商品

健民ダイニングピリ辛汁ビーフン

お米ならではの「上品な風味」「つるっとした舌ざわり」「もっちりしなやかな食感」にこだわった汁ビーフン専用のビーフンを使用しています。豚や鶏の旨味やオイスターなどの海鮮の旨味たっぷりのスープに、練りごまの濃厚なコクと香味野菜の豊かな風味を合わせた、コク旨ピリ辛スープに仕上げました。



材料 1人前

健民ダイニングピリ辛汁ビーフン：1袋
米油：大さじ1 (12g)
豚ばら肉：50g
絹ごし豆腐：100g
プチトマト：3個
えのき：25g
しいたけ：1個
ニラ：10g
水煮れんこん：25g
刻み生姜・にんにく：各5g
水：400cc

【A】濃口醤油：大さじ1 (18g)
【A】酢：大さじ1 (15g)
【A】こしょう：5振り

トッピング：各10g
細切り大根
細切りにんじん
水菜
混ぜ合わせておく

水溶き片栗粉
片栗粉：小さじ1、水：小さじ2

作り方

- (1) 豚ばら肉・えのき・ニラは食べやすい大きさにカットする。プチトマトは半分にカット、絹ごし豆腐は2cm角にカットする。しいたけ・蓮根の水煮はスライスしておく。
- (2) 温めたフライパンに米油 (大さじ1) を熱し、生姜・にんにくを炒める。香りがしてきたら豚ばら肉・れんこんを炒める。
- (3) 別鍋に水 (400cc) を沸騰させ、ビーフンを3分煮込む。【中火】3分後、ビーフンのみをザルにあげ、しっかり水洗いをしたら、先に器に盛っておく。煮込んだお湯は捨てないでください。
- (4) 煮込んだスープの中に液体スープ・【A】を入れてよく混ぜる。炒めた1の具材・絹ごし豆腐・えのき・しいたけを入れて2分煮込む【中火】。
- (5) 火をとろ火にし、ニラ・プチトマト・酢を入れてよく混ぜる。水溶き片栗粉を少しずつ入れてよく混ぜる。
- (6) ビーフンの上からスープをかけ、トッピングの野菜をのせる。お好みでラー油をかけてください。