





ベトナムのフエ名物ビーフン「ブンボーフエ」レシピ



 調理時間：25分  調理法：お鍋  カロリー：424kcal  塩分：5.7g

ベトナム中部古都『フエ』名物の牛肉めん！ベトナムで有名な丸くて太い米めん「ブン(Bun)」を、つるつもちもち食感のライスパスタで手軽に代用できます。

牛すじ肉をコトコト煮込むだけで、牛肉の旨味がしっかりと出た本格スープに早変わり！牛こま切れ肉を使うとさらに時短にもなりますよ！

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】

気軽にエスニック料理に挑戦できるように、比較的手に入りやすい材料で再現してみました。本来「ブンボーフエ」にはレモングラスを加えることが多いのですが、レモンで代用しています。レモンを最後に加えることで、爽やかな香りと酸味が後を引き、さらに食べやすくなりますよ。

使用商品 ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。



材料 1人前

ライスパスタ：80g
牛すじ肉：70g
もやし：30g
刻みにんにく：1.8g（約1/3片）
ヌクナム(ナンプラー)：大さじ1（18g）
ラー油：適量
米油：小さじ1（4g）

【A】顆粒牛スープの素：小さじ1弱（4g）
【A】（鶏がらスープや中華スープで代用可）
【A】砂糖：小さじ1（3g）

トッピング
青ねぎ（小口切り）：適量
レモン（スライス）：1枚
パクチー：適量

作り方

(1)

【牛すじの下処理】

牛すじ肉は一口大に切り、鍋に入れる。
たっぷりの水を入れてから火をつける。
煮立ってきたら、1分程煮てザルにあげ、水で軽く洗う。

(2)

新しい水を沸騰させ、牛すじを入れてアクをとりながら20分ほど煮込んだら、牛すじ肉を取り出しておく。
の牛すじを煮込んだスープは350ccとっておく。（足りなければ水を足してください）

(3)

鍋に1Lのお湯を沸かし、塩（小さじ1）を入れる。
ふつふつとした火加減でライスパスタを5分ゆでる。
ゆで上がったらずるにとり、すばやく湯切りをする。

ライスパスタのゆで方について詳しく解説

(4)

温めた鍋に米油（小さじ1）を熱し、にんにくを炒めて香りが出てきたら、1の牛すじを煮込んだスープ（350cc）・【A】を加える。

(5)

沸騰したら、ゆでたライスパスタ・下処理した牛すじ肉・もやし・ナンプラーを入れて沸騰させる。

(6)

お好みでラー油を入れ、火を止めて器に盛る。
青ねぎ・レモン・パクチーをトッピングする。