



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

年末年始の暴飲暴食で疲れた胃腸に、じっくり煮込んだ
豆乳入りのやさしい味付けの粥で整えてみてはどうですか。

台湾風豆乳粥

必要時間

70分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
328 kcal	13.9g	2.2g	12.2g	35.8g	1.9g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

米 1/2cup
サラダ油 小さじ1

干しむき海老 5g
水 大さじ2

鶏がらスープ 3cup
生姜の細切り 5g
豆乳 2cup
塩 小さじ1/2
酢 小さじ2

トッピング
油揚げ 1/4枚
ザーサイのみじん切り 大さじ2
香菜 適量
ラー油 適量

※トッピングはちりめんじゃこや肉そぼろ、青葱の小口切りなどお好みの物を使って下さい。

※今回は油条の代わりに手にしやすい油揚げを使いました。

作り方

- ① 米は洗ってザルに切り、乾燥すればサラダ油をまぶします。
- ② 干し海老に水を加えて戻しておきます。
- ③ 鍋に鶏がらスープと②を加えて加熱し、沸騰すれば、生姜の細切りと①を入れ、再沸騰すれば弱火にして、時々、鍋底を擦るように時々混ぜながら、40分～60分煮込みます。 **ポイント①**
- ④ 油揚げはグリルでカリカリに焼き上げて刻んでおきます。
- ⑤ ザーサイは粗くみじん切りにし、香菜は3cm程度に刻みます。
- ⑥ ③の粥が柔らかく炊ければ泡だて器で混ぜて米を粗くつぶします。
- ⑦ ⑥に豆乳を加えて中火にし、塩を加えて味付けして沸騰直前でスイッチを切って酢を加えて余熱でとろみが付くように混ぜます。 **ポイント②**
- ⑧ 器に盛り付けて、④⑤のトッピングをのせ、お好みでラー油をかけます。



IH料理の
コツ

ポイント①

IHは、弱火でも立消えの心配がなく安全で、タイマーをセットしておけば消し忘れの心配もありません。

ポイント②

豆乳を加えれば沸騰させないようにしましょう。IHは直接鍋を加熱するので火力調節の反応も早く、ボタン一つで簡単です。