



世界のすてきな朝ごはん(香港) 第2回

～中華粥～



エネルギー…286 kcal

たんぱく質…8.1g

炭水化物…63.4g

脂質…0.4g

(1人分)(トッピング、パン除く)

Point

貝柱缶の汁を大さじ2ほど入れると旨みがUP

材料(2人分)

めし(白米): 1合、ホタテ貝柱水煮缶: 1缶(今回使用したものは65g)、ごま油: 大さじ1、水: 400ml、鶏がらスープの素 小さじ2 (トッピング 小ねぎ15cm、しょうが 10g、ザーサイ大さじ2杯程度、粉末パクチー小さじ1、) (パン)

必要な調理器具

まな板、包丁、はかり、計量カップ、計量スプーン、鍋、鍋すくい、器

作り方

- 1 鍋に、めし(白米)とごま油を入れ、混ぜ、400 ccの水を入れる。
- 2 5分、中火で煮込む
- 3 貝柱をほぐし、塩、片栗粉をふり、水洗いする
- 4 鍋(2)に貝柱(3)、鶏がらスープの素を入れる(缶詰の汁を大さじ2ほどいれるとさらにおいしいです。)
- 5 5～10分ほど弱火で煮込む
- 6 トッピング(小ねぎ、しょうが、ザーサイ、パクチー)をのせる

参考資料

- 1 「地球の歩き方 W07 世界のグルメ図鑑」P18,19、2021年7月1.0発行、著作・編集『地球の歩き方』、編集室 発行人 編集人 発行所 新井邦弘 株式会社地球の歩き方 〒141-8425 東京都品川区西五反田 2-11-8 株式会社学研プラス
- 2【中華・朝食】こんな朝を迎えたい！癒やされる「理想の朝」… <https://partykitchen.jp/recipe/chinese-breakfast-rice-congee/>.
- 3 レシピ: Bing との会話 2023/8/26 (1) 香港の朝粥風！お好み8種トッピング粥 | シーズナルレシピ。