ケンミン食品
株式会社

牛乳で簡単♪あったか白湯風汁ビーフン



調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：446kcal　塩分：5.4g

ほうれん草や豚肉を入れた栄養満点の汁ビーフンです。
牛乳であっさり まろやかなスープで、寒い日や風邪のひき始めにもおすすめです。

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】
忙しい時に、ひとつの鍋で簡単に出来て栄養バランスの良いものを食べたいと思って考えました。
忙しい朝は何にしようか、意外と悩みがちですよね？朝ごはんにもいかがでしょうか？

使用商品　ケンミン 汁ビーフン

お鍋ひとつで煮込むだけで旨みのある塩味の汁ビーフンが召し上がりいただけます。
チキンベースに「野菜の旨み」を加え、アクセントに「ごま油」や「生姜」の風味を効かせました。



材料　1人前

ケンミン 汁ビーフン：1袋
豚ばら肉：1枚（約30g）
ほうれん草：1株（約40g）
白ねぎ：1/4本（約20g）
にんじん：中1/4本（約15g）
牛乳：50cc
水：450cc
油：小さじ1（4g）

作り方

（1）
豚ばら肉は2cm幅に、ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。白ねぎは斜め切りに、にんじんは細切りする。
（2）
鍋に油（小さじ1）を熱し、豚ばら肉を炒める。
火が通ったら白ねぎ・にんじんを炒める。
水（450cc）を加える。
（3）
沸騰したらビーフンを入れ4分煮込む。

（4）
4分後、牛乳・ほうれん草を加えて、再度沸騰したら火を止めて液体スープを加えよくかき混ぜる。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.