ケンミン食品
株式会社

野菜たっぷり♪やみつき麻辣汁ビーフン



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：736kcal　塩分：6.8g

プロ直伝☆お家で簡単に作れるうま辛汁ビーフン♪1日に必要な1/3量以上の野菜が食べられる栄養満点アレンジレシピです◎

【YUNYUN神戸南京町店 料理人のオススメレシピ】
野菜がたくさん美味しく食べられる一杯に仕上げました！汁なし担々めんのソースには、お家では準備が大変な中華調味料がバランスよく入っているので、これを使えばお家でも簡単に本格的な味が作れます◎

使用商品　米粉専家 四川風汁なし担々めん



ランチタイムに、お鍋ひとつで手軽にアジアンプチトリップ。もちもち食感のお米の平めんに、ぴりぴり刺激の旨辛ソースを合わせました。ねりごまと甜麺醤、香辛料の辛さと甘さが織りなす味のバランスを楽しめます。

材料　1人前

米粉専家 汁なし坦々めん：1袋
にんにく（みじん切り）：3ｇ
生姜（みじん切り）：3ｇ
豆板醤：3ｇ
もやし：50ｇ
スイートコーン：30ｇ
キャベツ：1枚（約50ｇ）
人参：15ｇ
豚バラ薄切り肉：1枚（約30ｇ）
鶏がらスープ：300cc
サラダ油：大さじ1/2（6ｇ）
ごま油：大さじ1（12ｇ）
こいくちしょうゆ：小さじ1/2（3ｇ）
バター：10ｇ
黒こしょう：少々

作り方

(1)
野菜と豚肉は食べやすい大きさにカットする。ビーフンは、沸騰したお湯で約3分間ボイルし、水切りしておく。
(2)
【スープ】
熱した鍋に油を加え、にんにくと生姜、豆板醤の順に炒める。香りが出てきたら、鶏がらスープ、汁なし担々めんの添付ソースを加えて、スープは完成。
(3)
【トッピングの野菜炒め】
熱したフライパンにごま油を加え、豚肉、野菜を炒める。野菜が火が通ったら、バター、醤油、黒コショウで味付けし、トッピング完成。
(4)
茹でたビーフンとスープを器に移し、その上からトッピングの野菜炒めを盛り付けて完成。

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