ケンミン食品
株式会社

カルシウムたっぷり！牛乳de汁ビーフン！



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：670kcal　塩分：4.1g

牛乳に味噌とバターでコクを出したまろやかな味です。野菜たっぷりなので、受験生の夜食としても大活躍するあったかい汁ビーフンです！
元から味がついているケンミン焼ビーフンから鶏だし醤油の味が出てくるので、難しい味付けは必要ありません！冷蔵庫にある食材でお鍋一つで手軽につくることができます。カルシウムと野菜たっぷりの栄養満点な汁ビーフンを食べて、まだまだ続く寒さに備えましょう！

使用商品　ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料　1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
豆腐：1/２丁(150g)
白菜：1枚(50g)
しめじ：1/2パック(50ｇ)
パプリカ(黄)：1/10個(20g)
人参：1/5本(20g)
コーン：30g
味噌：10g（大さじ1/2強）
バター：10ｇ
牛乳：300cc
水：300cc

作り方

(1)
豆腐は1cm角、パプリカとにんじんは5mm角に切る。白菜は1cm幅に切る。しめじは石づきを切り落とし、裂いておく。
(2)
にんじんとコーンは下ゆでまたは電子レンジで１分間加熱する。
(3)
鍋に牛乳、水、焼ビーフン、豆腐、パプリカ、白菜、しめじを入れ、強火にかける。
(4)
沸騰したら弱火で5分加熱する。加熱し終わったら火を止め、味噌を入れて溶かす。
(5)
出来上がった汁ビーフンを器に入れ、にんじんとコーンを盛り付ける。最後にバターを乗せる。
(6)
ラプパク（エスニック調味料）を加えて味変もオススメです♪

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