

ごま油香る♪野菜たっぷり基本の汁ビーフン【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：578kcal 🧂 塩分：5.5g

生姜が少しアクセント☆スタンダードな汁ビーフンです。お鍋ひとつ、調味料いらずで簡単！
残り野菜などお好みの野菜でアレンジできます◎

【商品裏面掲載レシピ】

具材を入れなくても美味しい汁ビーフンですが、ぜひ、野菜などをいれていただくことで食材の旨味が加わり、美味しくいただけます♪
きちんと野菜が摂れる一品なので、中華惣菜と一緒に献立や忙しい日にも簡単メニューとしておすすめです！

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がいただけます。
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：2枚（60g）
白菜：1枚（60g）
にんじん：1/8本（20g）
ニラ：2本（20g）

白ねぎ：10cm分（25g）
油：大さじ1/2（6g）
水：500cc

作り方

- (1)
豚ばら肉・白菜は一口大にカットする。
にんじんは細切りにする。
ニラは3cmカット、白ねぎは斜め薄切りにする。
- (2)
小鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
肉の色が変わったら、にんじん・白菜・白ねぎ・ニラも軽く炒める。
- (3)
全体的に野菜がしんなりと炒められたら、水（500cc）を入れる。【中火】
※2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。
【2袋：850cc】
【3袋：1200cc】
【4袋：1600cc】
- (4)
沸騰したらビーフンを入れて約4分間煮込む。
- (5)
4分後火を止め、液体ソースを加えて、よくかきまぜる。
- (6)
【電子レンジ調理の場合】
①耐熱容器に豚ばら肉→ビーフン→野菜を順に重ね、水（400cc）・油（大さじ1/2）を入れる。
②ふたまたは ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
※加熱途中、一旦ビーフンをほぐしてください。
【500W：8分30秒 または 600W：7分】
※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
- ③全体を混ぜ合わせ、添付ソースをかけてよく混ぜる。