

冷やし汁ビーフンで簡単 夏レシピ



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：371kcal 🧂 塩分：3.0g

冷たくしても、もっちりしなやかなビーフンを使って、つるっとした舌触りとスープの風味を楽しむ冷たい汁ビーフンです。

【管理栄養士考案レシピ】

夏になると食べたくなる冷やしメニュー！うどんや冷やし中華、そうめんなどマンネリ化しやすいメニューの中で、めんだけでなく、もっと野菜のビタミン類の栄養も摂れたらいいなと思い開発しました。めんつゆと鶏がらスープ、ダブルのおだしで簡単に味わい深い一品になりますよ♪お好みの野菜をトッピングしてくださいね。

使用商品

味の付いていないケンミン汁ビーフンブレン

ケンミン汁ビーフンの味なしブレンタイプ。いつもの汁ビーフンと同様にお鍋ひとつで簡単調理ができます。お好きな味付けでお楽しみいただけます。家族の食事はちゃんと手料理したいけど、時短や簡単に調理したいと



材料 1人前

味の付いていないケンミン汁ビーフンブレン：1個
鶏ささみ肉：1本（約50g）
卵：1個
トマト：約1/6個
白ねぎ：少々（約5g）
かいわれ：少々
ごま：少々
ごま油：大さじ1/2（6g）

■スープA
鶏がらスープの素：小さじ2（5g）
水：300cc
めんつゆ（2倍濃縮）：小さじ1

作り方

- (1) 卵はお好みの固さのゆで卵にし、トマトはくし切り、白ねぎは白髪ねぎに切っておく。
- (2) あらかじめスープAを作る。
少量のお湯で顆粒の鶏がらスープをよく溶かし、水を加えて全量300ccのスープにする。食べる直前まで冷蔵庫でスープをしっかり冷やしておく。
※氷を加えて全量300ccにすると、冷蔵庫で冷やす手間が減ります。
※冷たくしすぎると味を感じにくくなるので、鶏がらスープやめんつゆの量を増やして調節してください。
- (3) たっぷりのお湯を沸かし、ビーフンを7分ゆでる。この時同時に、鶏ささみ肉も入れてお肉に火を通す。ゆであがったら、しっかりと水洗いし、水切りする。鶏ささみは手で食べやすい大きさにほくしておく。
- (4) 器にめん、具材をトッピングし、冷やしておいたスープとごま油を注ぎ、白髪ねぎ・かいわれ・ごまを散らす。