

豆乳でまろやか♪中華コーンスープビーフンのレシピ



🕒 調理時間：30分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：384kcal 🧂 塩分：3.3g

簡単に野菜がたくさん摂れる汁ビーフンです。
女性に人気の豆乳を使って、優しくあたたかい一品に♪
残り野菜を使っても簡単にできますよ

【日本小児臨床アレルギー学会 小児アレルギーエディケーター 管理栄養士 長谷川先生
監修レシピ】

鍋に順番に材料を加えていくだけで作る、あったか汁ビーフンです。
ビーフンを別ゆでせず、ひとつの鍋で一緒に煮込むことでビーフン由来のとろみがでて食べ
やすくなりますよ。

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけ
でつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇
な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 2人前

お米100%ビーフン：100g	豆乳：150ml
キャベツ：大2枚（120g）	水：600cc
もやし：1/4袋（60g）	ごま油：大さじ1（12g）
たまねぎ：中1/4個（40g）	■調味料A
にんじん：中1/5本（20g）	【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2（5g）
ニラ：3～4本	【A】和風だしの素(顆粒)：小さじ1（2.5g）
コーン：大さじ4	【A】酒：大さじ2（30g）
にんにく：1片（5g）	【A】塩：小さじ1/2（2.5g）
生姜：1片（10g）	
干しいたけ（スライス）：約10枚（3g）	

作り方

- (1)
キャベツはざく切り、たまねぎは薄切りにする。
にんじん・ニラは食べやすい大きさに切る。
にんにく・生姜はみじん切りにする。
- (2)
鍋にごま油（大さじ1）をひき、にんにく・生姜を入れて香りがでるまで【弱火】で炒める。
- (3)
香りが出たら 野菜を炒める。
全体に軽く火が通ったら、水（600cc）・【調味料A】を加える。
- (4)
煮立ってきたら【弱火】にする。
干しいたけ・ビーフンを入れて、ビーフンが柔らかくなるまで5～6分程度かきまぜずに煮込む。
- (5)
ビーフンがやわらかくなったら豆乳を加えて火を止める。
- (6)
最後にコーンをトッピングする。