ケンミン食品
株式会社

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、優しくてあたたかい一品に♪
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ュケーター 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に、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
★キャベツ：大2枚（120ｇ）
★もやし：1/4袋（60ｇ）
★たまねぎ：中1/4個（40ｇ）
★にんじん：中1/5本（20ｇ）
★ニラ：3～4本
コーン：大さじ4
にんにく：1片（5ｇ）
生姜：1片（10ｇ）
干ししいたけ（スライス）：約10枚（3ｇ）
豆乳：150ml
水：600cc
ごま油：大さじ1（12ｇ）
■調味料A
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2（5ｇ）
【A】和風だしの素(顆粒)：小さじ1（2.5ｇ）
【A】酒：大さじ2（30ｇ）
【A】塩：小さじ1/2（2.5ｇ）

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★の野菜を炒める。
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。

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