ケンミン食品
株式会社

コムタン風スープビーフン-人気の韓国レシピ



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：425kcal　塩分：5.4g

牛肉の旨味がスープに溶け出した、コクのある汁ビーフンが簡単に作れます。
ネギ、生姜、にんにくには血行をよくする作用があるので、身体を温めたい寒い季節にオススメです！

【管理栄養士のレシピ】
「コムタン」とは牛の旨みが凝縮した白濁スープのことで、韓国の定番スープとして知られています。
本来は牛肉を長時間煮込んで作るものですが、ご家庭で短時間で作ることができるように、汁ビーフンを使ってアレンジしてみました。
ビーフンが入ることでボリュームアップにもなります！

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
牛こま切れ肉：50ｇ
大根：50ｇ（約1cm）
白ねぎ：40ｇ（1/4本）
（青い部分も含む）
生姜：1片（約10ｇ）
にんにく：1片（5ｇ）

牛乳：50cc
水：450cc
■トッピング
青ねぎ：適量

作り方

(1)
牛肉は約3cmの大きさにカットする。
大根は短冊切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
にんにくは包丁の腹で軽く叩き、生姜は皮つきのまま薄切りにする。

(2)
鍋に牛肉・生姜・白ねぎ・にんにく・水（450cc）を入れて【中火】で沸騰させる。
煮立ったらアクを取り、ふたをして【弱火】で5分煮込む。

(3)
ふたを取り、ビーフンを入れて さらに4分煮こむ【中火】。

(4)
牛乳を入れて ひと煮立ちさせたら火を止める。

(5)
添付スープを入れる。

(6)
器に盛って上に青ねぎを散らす。

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