ケンミン食品
株式会社

白菜と鶏団子の旨塩汁ビーフンのレシピ

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：391kcal　塩分：5.4g

白菜の甘みと鶏団子の旨味がスープに溶け込んだ身体が温まる１品です。
水炊き系のお鍋のメとしてもおすすめです！
お鍋の残り野菜を使って小鍋で簡単にできるので、1人分の夜食や鍋の次の日のランチにいかがですか？

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
白菜：1枚（約150ｇ）
■肉団子
【A】鶏ひき肉：50g
【A】白ねぎ(みじん切り)：小さじ2(16ｇ)
【A】濃口醤油：小さじ1/3（2ｇ）
【A】片栗粉：小さじ1（3ｇ）
【A】おろし生姜：適量
【A】塩こしょう：適量
水：500cc
米油：小さじ1/2（2ｇ）
■トッピング
おろし生姜：適量

作り方

(1)
白菜はざく切りにする。

(2)
温めた鍋に米油（小さじ1/2）を熱し、白菜が軽く色づくまで炒める。
水（500cc）を入れて沸騰させ、【中火】にしてから約3分煮込む。

(3)
（白菜を煮込んでいる間に）ボウルに【A】を入れてよく練り合わせたら、鶏団子をお好みの大きさに丸める。

(4)
鶏団子を加えてさらに5分煮込む。

(5)
ビーフンを加え、軽くほぐしながら約4分煮込む【中火】。

(6)
火を止め、液体スープを加え全体を混ぜる。
器に盛り、お好みで おろし生姜をトッピングする。

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