ケンミン食品
株式会社

七草粥を食べやすく！6分で完成する簡単ビーフン中華粥レシピ

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：240kcal　塩分：3g

生米からお粥を作るのではなく、お米100%ビーフンを使って手軽に七草粥が食べられるレシピです。
中華風味の食べやすい味付けに仕上げました。
胃腸を休めたいときや朝食にもおすすめです♪

【商品開発者考案レシピ】
お正月明けのこの時期と言ったら七草粥ですよね！
お米100%のビーフンでもっと簡単に作ることはできないかと思い考えました♪
中華粥風で、七草特有の風味を美味しくお召し上がり頂けます◎
七草がなくても、おうちにある大根の葉などでも簡単に代用できますよ♪

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　1人前

お米100%ビーフン：50ｇ
七草：合計 約100ｇ
（なずな・はこべら・せり・すずしろ・すずな・ごぎょう・ほとけのざ等）
水：500cc
鶏がらスープの素：小さじ2（5ｇ）

■仕上げ
塩：適量
ごま油：小さじ1/2（2ｇ）

作り方

(1)
すずしろ・すずなは半月切りに、その他の七草は約1cm幅に切る。

(2)
沸騰させた鍋で七草が上に浮いてくるまでサッとゆでる。ザルにあげたら水気を切る。

(3)
別の鍋に水（500cc）・鶏がらスープの素を入れて沸騰させる。
沸騰したらビーフンを加え5分30秒ゆでる【中火】。

(4)
ゆでた七草を加え、さっと加熱する。【約30秒】
火を止め、仕上げに塩とごま油を加える。

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