ケンミン食品
株式会社

あったかポカポカ♪粕汁ビーフンのレシピ

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：188kcal　塩分：2.2g

身体の芯から温まる 栄養価の高い酒粕を使った、ビーフン入りの具だくさんお味噌汁です♪
通常の粕汁よりもボリュームが出て満足感のある一杯になります！
【管理栄養士のレシピ】
お米100%のビーフンを使用し、米原料の酒粕と米味噌を使うことで、グルテンフリー粕汁ビーフンが作れます。
酒粕には発酵によって生成されたビタミンやアミノ酸がたっぷり含まれており、栄養満点ですよ◎

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：30g
豚肉：20g
にんじん：20g
大根：20g
ごぼう：20g
こんにゃく：25g
ちくわ：1/2本
酒粕：40g
米味噌：20g
【和風だし】
和風だしの素（顆粒）：4g
水：450cc
■トッピング
青ねぎ(小口切り)：3g

作り方

(1)
豚肉・にんじん・大根・こんにゃく・ちくわ は食べやすい大きさに切る。
ごぼうは斜め薄切りにし、水につけてアクをとる。

(2)
こんにゃくもアク抜きをする。
→【湯通しの場合：2～3分ゆでる】
【電子レンジの場合：ひたひたの水を入れ、500W：約2分加熱】

(3)
鍋に【和風だし】・にんじん・大根・ごぼう・こんにゃくを入れて火にかける。

(4)
ある程度野菜に火が通ったら、豚肉・ちくわを入れる。
※アクは取り除いてください。

(5)
出汁と少しずつ溶かし合わせながら、酒粕を入れる。

(6)
ひと煮立ちしたらビーフンを入れ、約5分煮込む。

(7)
火を止めたら、おたまで米味噌を溶かし入れる。

(8)
器に盛り付け、最後に青ねぎをかける。

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