ケンミン食品
株式会社

濃厚ごまの牛鍋風つけめんビーフン



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：607kcal　塩分：5.0g

甘辛く炒めた牛肉と濃厚なピリ辛ごまだれに、ビーフンをつけて食べるメニューです！
ねりごまでコクとうま味をアップさせたスープはお米からできたビーフンとよく合いますよ♪

【ケンミン食品直営店 健民ダイニング シェフのレシピ】
寒い日に食べたくなる温かいつけめんをビーフンを使ってアレンジしてみました。
ビーフンにはカレー粉・青ねぎ・一味唐辛子をかけて味変しながら楽しめます♪

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：1袋(150ｇ)
牛こま切れ肉：100ｇ
きのこ類：合計50ｇ
(しめじ・しいたけ・まいたけ)
白ねぎ：1/2本（50ｇ）
【牛肉下味】
砂糖：大さじ1
濃口醤油：小さじ2
おろしにんにく：小さじ1
豆板醤：小さじ1/2
水：小さじ4
※すべて混ぜ合わせる
【ごまスープ】
ねりごま：大さじ2
ごま油：大さじ1
ラー油：大さじ1
甜面醤：大さじ1/2
鶏がらスープの素：小さじ4
濃口醤油：小さじ2
砂糖：小さじ2
水：300cc

カレー粉：適量
青ねぎ：適量
一味唐辛子：適量

作り方

(1)
きのこ類はほぐしておく。白ねぎは斜め薄切りにしておく。【牛肉の下味の調味料】は混ぜ合わせておく。

(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で3分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。
水気を切ったら別皿に5個程度の小盛りにしておく。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

(3)
温めたフライパンに牛肉の半面だけ焼き色をつける。
ひっくり返して【牛肉の下味】の調味料で味付けをする。

(4)
鍋にきのこ類・白ねぎ・【ごまスープ】の調味料を入れる。
ぐらぐらさせない火加減で5分加熱する。

(5)
火を止め、炒めた牛肉をトッピングする。
ビーフンにカレー粉・青ねぎ・一味唐辛子など、トッピングする。

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