

# 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】  
寒い日に食べたい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)           | ごま油：大さじ1      |
| 牛こま切れ肉：100g                   | ラー油：大さじ1      |
| きのこ類：合計50g<br>(しめじ・しいたけ・まいたけ) | 甜面醬：大さじ1/2    |
| 白ねぎ：1/2本(50g)                 | 鶏がらスープの素：小さじ4 |
| 【牛肉下味】                        | 濃口醬油：小さじ2     |
| 砂糖：大さじ1                       | 砂糖：小さじ2       |
| 濃口醬油：小さじ2                     | 水：300cc       |
| おろしにんにく：小さじ1                  |               |
| 豆板醬：小さじ1/2                    | カレー粉：適量       |
| 水：小さじ4                        | 青ねぎ：適量        |
| すべて混ぜ合わせる。                    | 一味唐辛子：適量      |
| 【ごまスープ】                       |               |
| ねりごま：大さじ2                     |               |

## 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。