ケンミン食品
株式会社

グルテンフリーで絶品スープビーフン！豚肉とねぎを使用した体があったまるレシピ

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：411kcal　塩分：3.2g

豚肉と野菜からとった天然のおだしが美味しい汁ビーフンです。
ごま油を入れるとさらに香りが広がり、黒こしょうを入れると味が引き締まります。
ビーフンの煮込み時間を少し長くすると、小さなお子さまにも食べやすいかたさになります。

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：1/2袋(75g)
豚ばら肉：4枚（100g）
白ねぎ：1/3本（30ｇ）
にんじん：1/8本（25ｇ）
塩こしょう：適量
白いりごま：適量
水：600cc
油：大さじ1/2（6ｇ）
【A】塩：小さじ1（6ｇ）
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(2.5ｇ)
【A】砂糖：小さじ2（6g）
■お好みで
ごま油：適量
塩こしょう：適量

作り方

(1)
豚肉は一口大に切り、塩こしょうをしておく。
白ねぎは斜め薄切りに、にんじんは細切りにしておく。

(2)
温めた鍋に油（大さじ1/2）を熱し、豚肉を炒める。
豚肉の色が変わったら、白ねぎ・にんじんを炒める。

(3)
水（600cc）を加え、沸騰させる。
沸騰したら【A】を加えて、ふつふつとした火加減でふたをせず約8分煮る。

(4)
別の鍋でお湯を沸騰させ、ビーフンを入れる。
ふつふつした火加減で4～5分ゆでる。

(5)
ゆでたビーフンを湯切りし、③に加える。
塩こしょうで味を調え、白ごまを加える。
お好みでごま油を入れてください。

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