

胡麻香る白菜たっぷりピリ辛汁ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：822kcal 🧂 塩分：9.5g

お鍋で余りがちな白菜とごまだれを使って、ビーフンメニューにアレンジ！
とろとした白菜とたっぷりのごまが入ったピリ辛スープで一人鍋気分♪
身体も温まります。

使用商品

ケンミン汁ビーフン

お鍋ひとつで煮込むだけで旨みのある塩味の汁ビーフンが召し上がりいただけます。
チキンベースに「野菜の旨み」を加え、アクセントに「ごま油」や「生姜」の風味を効かせました。



材料 1人前

ケンミン汁ビーフン：1袋
白菜：1.5枚 (150g)
豚ひき肉：50g
白ねぎ：10cm分(25g)
にんにく：1片 (5g)
豆板醤：小さじ1 (5g)
ごまだれ：大さじ4 (68g)
水：500cc

米油：大さじ1/2 (6g)

■トッピング
すりごま：大さじ2 (12g)
ごま油：大さじ1 (12g)
ラー油：大さじ1 (12g)

作り方

- (1)
白菜はざく切りに、白ねぎは粗みじん切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
- (2)
鍋に米油 (大さじ1/2) ・ にんにく ・ 豆板醤を入れて加熱する。
香りが出てきたら豚ひき肉・白ねぎを軽く炒める。
- (3)
水 (500cc) ・ ごまだれ ・ 白菜 ・ ビーフン ・ 添付スープを入れてひと煮立ちしたら、ふたをせずに4分間煮込む【中火】。
- (4)
火を止め、すりごま・ごま油・ラー油をかける。