

生姜香る♪トマト汁ビーフン(脇屋シェフオリジナルレシピ)



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：325kcal 🧂 塩分：4.8g

中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ！トマトを炒めることで旨味を格段にアップさせ、生姜の香りで食欲がそそられる一品です。最後に入れる溶き卵がふんわり仕上がりが、ビーフンとよく絡みます♪

「トマト」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。(15品目)
指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！
夏が旬のトマトは、赤色系の色素の「リコピン」が豊富です。
リコピンは、油に溶けやすい 加熱することで体内への吸収率がUPします。
リコピンを効率的に接種したい場合は、良質な油と一緒に炒める・煮る・蒸すなどの、加熱調理がおすすめです。
また、トマトに含まれるグアニル酸(旨味)も加熱によって増加するので、料理によって調理法を変えてみるのもポイントです。

使用商品

味の付いていないケンミン汁ビーフンブレン

ケンミン汁ビーフンの味なしブレンタイプ。いつもの汁ビーフンと同様にお鍋ひとつで簡単調理ができます。お好きな味付けでお楽しみいただけます。家族の食事はちゃんと手料理したいけど、時短や簡単に調理したいと



材料 1人前

味の付いていないケンミン汁ビーフンブレン：1個
トマト：1/2個(75g)
えのき：30g
生姜：1片(15g)
卵：1個
塩こしょう：適量
太白胡麻油：大さじ1(12g)

【A】酒：大さじ1(15g)
【A】コンソメ顆粒：大さじ1(9g)
【A】湯：500cc

■トッピング
あさつき：5g
粉チーズ：適量

作り方

- (1)
トマトはざく切り、えのきは石づきを切り落とし、半分にカットする。
生姜は千切り、あさつきは小口切りにする。
- (2)
温めた鍋または深めのフライパンに太白胡麻油(大さじ1)を熱し、生姜を炒める。
- (3)
生姜の香りが出てきたら、トマト・えのきを入れて水分を飛ばしなら炒める。
- (4)
【A】・ビーフンを入れてふたをして4~5分煮こむ。
- (5)
塩こしょうで味を調え、溶き卵を回し入れる。
- (6)
お好みであさつき・粉チーズをかける。