

ひき肉と豆腐の具たくさんビーフン(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：587kcal



塩分：4.6g

中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ！ひき肉の旨味がスープに染み渡る！うちにある調味料でとっても簡単に作れて、身体もほっと温まる中華スープビーフンです。シャキッと仕上がるほうれん草も楽しめます。

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
豚ひき肉：50g
豆腐：100g
ほうれん草：50g
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】湯：500cc
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：大さじ1(7.5g)
【B】濃口醤油：少々
【B】ごま油：小さじ1/2(2g)

作り方

- (1)
豆腐は2cm角にカット、ほうれん草はざく切りにする。
卵は溶いておく。
- (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、豚ひき肉を炒める。
- (3)
ひき肉の色が白っぽくなり、香りがたってきたら、【A】の酒→湯→鶏がらスープの素を順番に入れる。
ビーフンを入れ、ふたをして2~3分煮こむ。
- (4)
豆腐を加え、さらに2分煮込む。
塩こしょうで味を調え、ほうれん草を加え、さらに1分煮込む。
- (5)
【B】で味を調え、溶き卵を全体に回し入れる。