

## お弁当にも♪ほうれん草の白和えビーフン



 調理時間：15分  調理法：お鍋  カロリー：182kcal  塩分：3.5g

ほうれん草の和え物の副菜にビーフンをプラス♪  
豆腐の代わりにビーフンを使うので、水っぽくなりにくいレシピです。  
ボリュームもアップして、とっても美味しい簡単逸品が完成します。

### 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がいただけます。  
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 2人前

ケンミン汁ビーフン：1袋  
ほうれん草：1束（200g）  
にんじん：30g

■調味料A  
【A】白みそ：大さじ1.5（27g）  
【A】砂糖：大さじ1弱（8g）  
【A】汁ビーフンの添付スープ：1袋  
すりごま：少々

### 作り方

- (1)  
ほうれん草はざく切りにする。  
にんじんは細切りにする。
- (2)  
たっぷりのお湯でビーフンを4分ゆでる。  
残り2分でにんじんを入れ、残り1分でほうれん草と一緒にゆでる。
- (3)  
4分後ザルにとり、水でよく冷やして水気を切る。  
冷水で冷まして冷蔵庫で一旦冷やす。
- (4)  
【調味料A】を混ぜ合わせる。
- (5)  
ビーフンの表面が乾いたら、食べやすい大きさにカットする。
- (6)  
ビーフン・ゆでた野菜・ を全て混ぜ合わせる。  
上からすりごまをトッピングする。