ケンミン食品株式会社

アサリと菜の花の汁ビーフン

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：292kcal　塩分：3.8g

料理研究家『高城順子先生』おすすめのビーフンメニューです。アサリの旨みがスープに溶け込んだ絶品スープで食べる汁ビーフンです。

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：2/3袋(100ｇ)
あさり（殻付き）：200g
菜の花：100g
白ねぎ：1/3本
生姜（小）：1片
赤唐辛子：小1本
サラダ油：大さじ1（12ｇ）
ナンプラー：大さじ1～1・1/2
粗挽きこしょう：少々
レモン汁：大さじ1（15ｇ）

【調味料A】
酒：大さじ2（30ｇ）
鶏がらスープの素(顆粒）：小さじ2（5ｇ）
水：600cc（3カップ）

作り方

（1）
あさりは殻と殻をこすり合わせてよく洗っておく。
菜の花は根の方の固い所を切り落とし、4cm長さに切っておく。
生姜は細切りにし、白ねぎは斜め薄切りにする。赤唐辛子は2つに切り、種を取っておく。
（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
（3）
深めのフライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、生姜・白ねぎを香りが出るまで炒める。
（4）
あさり・菜の花・赤唐辛子を入れて炒める。
【調味料A】を加えて沸騰したら、あさりの口が開くまで2～3分煮る。【弱火】

（5）
ビーフンを入れてひと煮立ちさせる。
ナンプラー・粗挽きこしょうで調味をして火を止める。
レモン汁を入れる。

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