ケンミン食品株式会社

簡単！豆乳の担々ビーフン

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：650kcal　塩分：3.2g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』
-モダンチャイニーズのシェフが創るまかないビーフンレシピ-
Chi-fu　東 浩司 シェフ

～東 浩司 シェフより～
お忙しい時でも簡単に、色々な野菜を食べて頂ける汁ビーフン。辛さはお好みで調整出来ますのでお子様にも！
ご自宅でお手軽に色んな野菜や蛋白質を摂ってバランスの良い食事を！とメニューを作りました。
簡単なレシピなので、お子さんと一緒に作ったり、お子さんが作って、忙しいご家族のお手伝いになったら良いなぁと言う思いでシンプルにしていますので是非チャレンジして下さい。

使用商品　ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

材料　1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
豚挽肉：50g
しめじ：50g
アスパラ：1本
スナップえんどう：3本
卵：1個
豆乳：200ml
水：250ml
すり胡麻：大さじ1
ラー油：適量
油：大さじ1/2

作り方

（1）
鍋に油をひき、豚挽肉、しめじを炒める。
（2）
1の鍋に豆乳、水を加え一煮立ちさせる。
（3）
ケンミン焼ビーフンを入れ弱火で2分煮込む。
（4）
アスパラ、スナップえんどう、卵を入れ1分煮込む。（落とすだけで、つぶさない）
（5）
器に盛り付け、すり胡麻とラー油を掛けて完成！

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