

野菜たっぷり♪やみつき麻辣汁ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：736kcal 🧂 塩分：6.8g

プロ直伝☆お家で簡単に作れるうま辛汁ビーフン♪1日に必要な1/3量以上の野菜が食べられる栄養満点アレンジレシピです◎

【YUNYUN神戸南京町店 料理人のオススメレシピ】

野菜がたくさん美味しく食べられる一杯に仕上げました！汁なし担々めのソースには、お家では準備が大変な中華調味料がバランスよく入っているので、これを使えばお家でも簡単に本格的な味が作れます◎

使用商品

米粉專家 四川風汁なし担々めん

ランチタイムに、お鍋ひとつで手軽にアジアンブチトリップ。もちもち食感のお米の平めんに、びりびり刺激の旨辛ソースを合わせました。ねりごまと甜麺醬、香辛料の辛さと甘さが織りなす味のバランスを楽しめます。



材料 1人前

米粉專家 汁なし担々めん：1袋
にんにく（みじん切り）：3g
生姜（みじん切り）：3g
豆板醤：3g
もやし：50g
スイートコーン：30g
キャベツ：1枚（約50g）
人参：15g
豚バラ薄切り肉：1枚（約30g）

鶏がらスープ：300cc
サラダ油：大さじ1/2（6g）
ごま油：大さじ1（12g）
こいくちしょうゆ：小さじ1/2（3g）
バター：10g
黒こしょう：少々

作り方

- (1) 野菜と豚肉は食べやすい大きさにカットする。ビーフンは、沸騰したお湯で約3分間ボイルし、水切りしておく。
- (2) 【スープ】
熱した鍋に油を加え、にんにくと生姜、豆板醤の順に炒める。香りが出てきたら、鶏がらスープ、汁なし担々めの添付ソースを加えて、スープは完成。
- (3) 【トッピングの野菜炒め】
熱したフライパンにごま油を加え、豚肉、野菜を炒める。野菜が火が通ったら、バター、醤油、黒コショウで味付けし、トッピング完成。
- (4) 茹でたビーフンとスープを器に移し、その上からトッピングの野菜炒めを盛り付けて完成。