





豆乳でまるやか 中華コーンスープビーフンのレシピ



 調理時間：30分  調理法：お鍋  カロリー：384kcal  塩分：3.3g

簡単に野菜がたくさん摂れる汁ビーフンです。
女性に人気の豆乳を使って、優しくあたたかい一品
残り野菜を使っても簡単にできますよ

【日本小児臨床アレルギー学会 小児アレルギーエディケーター 管理栄養士 長谷川先生
監修レシピ】

鍋に順番に材料を加えていだけで作る、あたたか汁ビーフンです。
ビーフンを別ゆでせずに、ひとつの鍋で一緒に煮込むことでビーフン由来のとろみがでて食べやすくなりますよ。

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：100g	豆乳：150ml
キャベツ：大2枚（120g）	水：600cc
もやし：1/4袋（60g）	ごま油：大さじ1（12g）
たまねぎ：中1/4個（40g）	調味料A
にんじん：中1/5本（20g）	【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2（5g）
ニラ：3～4本	）
コーン：大さじ4	【A】和風だしの素(顆粒)：小さじ1（2.5g）
にんにく：1片（5g）	【A】酒：大さじ2（30g）
生姜：1片（10g）	【A】塩：小さじ1/2（2.5g）
干しいたけ（スライス）：約10枚（3g）	

作り方

- (1) キャベツはざく切り、たまねぎは薄切りにする。
にんじん・ニラは食べやすい大きさに切る。
にんにく・生姜はみじん切りにする。
- (2) 鍋にごま油（大さじ1）をひき、にんにく・生姜を入れて香りがでるまで【弱火】で炒める。
- (3) 香りが出たら 野菜を炒める。
全体に軽く火が通ったら、水（600cc）・【調味料A】を加える。
- (4) 煮立ってきたら【弱火】にする。
干しいたけ・ビーフンを入れて、ビーフンが柔らかくなるまで5～6分程度かきまぜずに煮込む。
- (5) ビーフンがやわらかくなったら豆乳を加えて火を止める。
- (6) 最後にコーンをトッピングする。