豆乳でまろやか 中華コーンスープビーフンのレシピ



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、優しくてあたたかい一品に

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ュケーター 管理栄養士 長谷川先生

鍋に順番に材料を加えていくだけで作る、あっ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。

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 キャベツ:大2枚(120g) もやし:1/4袋(60g) たまねぎ:中1/4個(40g) にんじん:中1/5本(20g) ニラ:3~4本

コーン:大さじ4 にんにく:1片(5g)

生姜:1片(10g)

干ししいたけ (スライス):約10枚(3g)

豆乳:150ml ごま油:大さじ1(12g) 【A】鶏がらスープの素(顆粒):小さじ2(5g 【A】和風だしの素(顆粒):小さじ1(2.5g)

【A】酒:大さじ2(30g)

【A】塩:小さじ1/2(2.5g)

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。

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。

香りが出たら の野菜を炒める。 全体に軽く火が通ったら、水(600cc)・【調味料A】を加える。

干ししいたけ・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。