

## コムタン風スープビーフン-人気の韓国レシピ



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：425kcal 🧂 塩分：5.4g

牛肉の旨味がスープに溶け出した、コクのある汁ビーフンが簡単に作れます。  
ネギ、生姜、にんにくには血行をよくする作用があるので、身体を温めたい寒い季節にオススメです！

### 【管理栄養士のレシピ】

「コムタン」とは牛の旨みが凝縮した白濁スープのことで、韓国の定番スープとして知られています。  
本来は牛肉を長時間煮込んで作るものですが、ご家庭で短時間で作ることができるように、汁ビーフンを使ってアレンジしてみました。  
ビーフンが入ることでボリュームアップにもなります！

### 使用商品

## ケンミン汁ビーフン

お鍋ひとつで煮込むだけで旨みのある塩味の汁ビーフンが召し上がりがいただけます。  
チキンベースに「野菜の旨み」を加え、アクセントに「ごま油」や「生姜」の風味を効かせました。



## 材料 1人前

ケンミン汁ビーフン：1袋  
牛こま切れ肉：50g  
大根：50g（約1cm）  
白ねぎ：40g（1/4本）  
（青い部分も含む）  
生姜：1片（約10g）  
にんにく：1片（5g）

牛乳：50cc  
水：450cc  
トッピング  
青ねぎ：適量

## 作り方

- (1)  
牛肉は約3cmの大きさにカットする。  
大根は短冊切り、白ねぎは斜め薄切りにする。  
にんにくは包丁の腹で軽く叩き、生姜は皮つきのまま薄切りにする。
- (2)  
鍋に牛肉・生姜・白ねぎ・にんにく・水（450cc）を入れて【中火】で沸騰させる。  
煮立ったらアクを取り、ふたをして【弱火】で5分煮込む。
- (3)  
ふたを取り、ビーフンを入れてさらに4分煮こむ【中火】。
- (4)  
牛乳を入れてひと煮立ちさせたら火を止める。
- (5)  
添付スープを入れる。
- (6)  
器に盛って上に青ねぎを散らす。