ケンミン食品株式会社

ビーフンの簡単スープレシピ-野菜たっぷりで美味しいメニュー

調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：318kcal　塩分：3.2g

野菜をいっぱい食べられるあったかメニュー!!
ビーフンを別ゆでせずに、ひとつの鍋で仕上げます♪

【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　長谷川先生監修レシピ】
鍋に順番に材料を加えていくだけで作る、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。
干ししいたけはスライスを使って、そのままスープに入れて煮込むことでうま味をプラスします。

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
【A】キャベツ：大2枚（120ｇ）
【A】もやし：60ｇ
【A】たまねぎ：1/4個（40ｇ）
【A】にんじん：1/5本（20ｇ）
【A】ニラ：3～4本（10ｇ）
にんにく：1片（5ｇ）
生姜：1/2片（5ｇ）
干ししいたけ（スライス）：約10枚（3ｇ）
塩こしょう：適量
水：600cc

ごま油：大さじ1（12ｇ）

【B】塩：小さじ1/2（2.5ｇ）
【B】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2（5ｇ）
【B】和風だしの素(顆粒)：小さじ1（2.5ｇ）
【B】酒：大さじ2（30ｇ）

■水溶き片栗粉
片栗粉：大さじ1（9ｇ）＋水：大さじ1（15ｇ）

作り方

(1)
にんにく・生姜はみじん切り、キャベツはざく切りにする。
たまねぎは薄切り、にんじん・ニラは食べやすい大きさに切る。

(2)
温めた鍋にごま油（大さじ1）を熱し、にんにく・生姜を入れて【弱火】で炒める。
香りが出たら【A】を炒める。

(3)
全体に軽く火が通ったら水（600cc）・【B】を加えて煮込む。

(4)
煮立ったら【弱火】にして、干ししいたけ・ビーフンを入れる。
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)
塩こしょうで味を調え、ビーフンがやわらかくなったら火を止める。
水溶き片栗粉を加えて再度 火をつけ、とろみがつくまで加熱する。

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