

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

ごま油：大さじ1 (12 g)  
【B】塩：小さじ1/2 (2.5 g)  
【B】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2 (5 g)  
)  
【B】和風だしの素(顆粒)：小さじ1 (2.5 g)  
【B】酒：大さじ2 (30 g)  
水溶き片栗粉  
片栗粉：大さじ1 (9 g) + 水：大さじ1 (15 g)  
)

## 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整、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。