

白菜と鶏団子の旨塩汁ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：391kcal 🧂 塩分：5.4g

白菜の甘みと鶏団子の旨味がスープに溶け込んだ身体が温まる1品です。
水炊き系のお鍋のメとしてもおすすめです！
お鍋の残り野菜を使って小鍋で簡単にできるので、1人分の夜食や鍋の次の日のランチにいかがですか？

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
白菜：1枚（約150g）
■肉団子
【A】鶏ひき肉：50g
【A】白ねぎ(みじん切り)：小さじ2(16g)
【A】濃口醤油：小さじ1/3（2g）
【A】片栗粉：小さじ1（3g）
【A】おろし生姜：適量

【A】塩こしょう：適量
水：500cc
米油：小さじ1/2（2g）
■トッピング
おろし生姜：適量

作り方

- (1)
白菜はざく切りにする。
- (2)
温めた鍋に米油（小さじ1/2）を熱し、白菜が軽く色づくまで炒める。
水（500cc）を入れて沸騰させ、【中火】にしてから約3分煮込む。
- (3)
（白菜を煮込んでいる間に）ボウルに【A】を入れてよく練り合わせたら、鶏団子をお好みの大きさに丸める。
- (4)
鶏団子を加えてさらに5分煮込む。
- (5)
ビーフンを加え、軽くほぐしながら約4分煮込む【中火】。
- (6)
火を止め、液体スープを加え全体を混ぜる。
器に盛り、お好みでおろし生姜をトッピングする。