エバミルクで濃厚!牛肉のスープビーフン



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です。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】

エバミルクとは牛乳を濃縮したもので、無糖練乳とも呼ばれます。コクがしっかりありつつも 、生クリームよりエネルギー、脂質を低く抑えられます!

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) エバミルク:50cc 水:450cc トッピング 青ねぎ:適量

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

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。

エバミルクを入れて ひと煮立ちさせたら火を止め、添付スープを入れる。