

エバミルクで濃厚！牛肉のスープビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：462kcal 🧂 塩分：5.5g

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）
エバミルク：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分煮込む【中火】。
- （4）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。
- （5）
- （6）器に盛って上に青ねぎを散らす。