

七草粥を食べやすく！6分で完成する簡単ビーフン中華粥レシピ



調理時間：10分



調理法：お鍋



カロリー：240kcal

塩分：3g

生米からお粥を作るのでなく、お米100%ビーフンを使って手軽に七草粥が食べられるレシピです。

中華風味の食べやすい味付けに仕上げました。

胃腸を休めたいときや朝食にもおすすめです

【商品開発者考案レシピ】

お正月明けのこの時期と言ったら七草粥ですよね！

お米100%のビーフンでもっと簡単に作ることはできないかと思い考えました

中華粥風で、七草特有の風味を美味しくお召し上がり頂けます

七草がなくても、おうちにある大根の葉などでも簡単に代用できますよ

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 1人前

お米100%ビーフン : 50g

七草 : 合計 約100g
(なすな・はこべら・せり・すずしろ・すず
な・ごぎょう・ほとけのざ等)

水 : 500cc

鶏がらスープの素 : 小さじ2(5g)

仕上げ

塩 : 適量

ごま油 : 小さじ1/2(2g)

作り方

(1)
すずしろ・すずなは半月切りに、その他の七草は約1cm幅に切る。

(2)
沸騰させた鍋で七草が上に浮いてくるまでサッとゆでる。ザルにあげたら水気を切る。

(3)
別の鍋に水(500cc)・鶏がらスープの素を入れて沸騰させる。
沸騰したらビーフンを加え5分30秒ゆでる【中火】。

(4)
ゆでた七草を加え、さっと加熱する。【約30秒】
火を止め、仕上げに塩とごま油を加える。