グルテンフリーで絶品スープビーフン!豚肉とねぎを使用した体があったまるレシピ



調理法:お鍋 (い) カロリー:411kcal (シ) 塩分:3.2g



豚肉と野菜からとった天然のおだしが美味しい汁ビーフンです。 ビーフンは他のめんに比べてのびにくいので、ゆっくり食べられますよ ごま油を入れるとさらに香りが広がり、黒こしょうを入れると味が引き締まります。 ビーフンの煮込み時間を少し長くすると、小さなお子さまにも食べやすいかたさになります。

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

ごま油:適量

塩こしょう:適量

お米100%ビーフン: 1/2袋(75g) 豚ばら肉:4枚(100g) 白ねぎ:1/3本(30g) にんじん:1/8本(25g) 塩こしょう:適量 白いりごま:適量

水:600cc

米油:大さじ1/2(6g)

【A】塩:小さじ1(6g) 【A】鶏がらスープの素(顆粒): 小さじ1(2.5 お好みで

(1) 豚肉は一口大に切り、塩こしょうをしておく。 白ねぎは斜め薄切りに、にんじんは細切りにしておく。

温めた鍋に米油(大さじ1/2)を熱し、豚肉を炒める。 豚肉の色が変わったら、白ねぎ・にんじんを炒める。

沸騰したら【A】を加えて、ふつふつとした火加減でふたをせず約8分煮る

別の鍋でお湯を沸騰させ、ビーフンを入れる。 ふつふつした火加減で4~5分ゆでる。

ゆでたビーフンを湯切りし、 に加える。 塩こしょうで味を調え、白ごまを加える。 お好みでごま油を入れてください。