

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つたまるレシピ



調理時間：20分



調理法：お鍋



カロリー：411kcal

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。

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。

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 2人前

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(2.5g)
【A】砂糖：小さじ2（6g）
お好みで
ごま油：適量
塩こしょう：適量
米油：大さじ1/2（6g）

作り方

(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。

(2)
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。

(3)
水（600cc）を加え、沸騰させる。
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ざ約8分煮る。

(4)
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。

(5)
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整、白いりごまを加える。
お好みでごま油を入れてください。