ケンミン食品株式会社

野菜たっぷり！酸辣湯ビーフンのレシピ

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：863kcal　塩分：8.1g

酸っぱ辛いスープにたっぷりの野菜が入った、身体が温まるビーフンレシピです。旨辛スープは野菜やビーフンとよく合います♪
【ケンミン食品直営店 YUNYUNシェフのレシピ】
中国の四川料理の定番「酸辣湯」をビーフンレシピにアレンジ！スープの味が重厚感のある健民ダイニングピリ辛汁ビーフンを使えば、おうちにある野菜と調味料で簡単につくることができます。酢を抜いて、豆腐を多めに入れれば、チゲ鍋風にもなります♪
酸辣湯とは…中国の四川料理で、酸味が特徴のこしょうや唐辛子の辛みが効いたスープ。

使用商品　健民ダイニングピリ辛汁ビーフン

お米ならではの「上品な風味」「つるっとした舌ざわり」「もっちりしなやかな食感」にこだわった汁ビーフン専用のビーフンを使用しています。
豚や鶏の旨味やオイスターなどの海鮮の旨味たっぷりのスープに、練り

材料　1人前

健民ダイニング ピリ辛汁ビーフン：1袋
米油：大さじ1（12ｇ）
豚ばら肉：50ｇ
絹ごし豆腐：100ｇ
プチトマト：3個
えのき：25ｇ
しいたけ：1個
ニラ：10ｇ
水煮れんこん：25ｇ
刻み生姜・にんにく：各5ｇ
水：400cc

【A】濃口醤油：大さじ1（18ｇ）
【A】酢：大さじ1（15ｇ）
【A】こしょう：5振り

■トッピング：各10ｇ
細切り大根
細切りにんじん
水菜
※混ぜ合わせておく

■水溶き片栗粉
片栗粉：小さじ1、水：小さじ2

作り方

（1）
豚ばら肉・えのき・ニラは食べやすい大きさにカットする。
プチトマトは半分にカット、絹ごし豆腐は2cm角にカットする。
しいたけ・蓮根の水煮はスライスしておく。

（2）
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、生姜・にんにくを炒める。
香りがしてきたら豚ばら肉・れんこんを炒める。

（3）
別鍋に水（400cc）を沸騰させ、ビーフンを3分煮込む。【中火】
3分後、ビーフンのみをザルにあげ、しっかり水洗いをしたら、先に器に盛っておく。
※煮込んだお湯は捨てないでください。

（4）
煮込んだスープの中に液体スープ・【A】を入れてよく混ぜる。
炒めた1の具材・絹ごし豆腐・えのき・しいたけを入れて2分煮込む【中火】。

（5）
火をとろ火にし、ニラ・プチトマト・酢を入れてよく混ぜる。
水溶き片栗粉を少しずつ入れてよく混ぜる。

（6）
ビーフンの上からスープをかけ、トッピングの野菜をのせる。
お好みでラー油をかけてください。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.