ケンミン食品株式会社

韓国料理風！スンドゥブビーフン

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：558kcal　塩分：2.9g

スンドゥブのスープの素にめんを入れるだけでできる、簡単旨辛スンドゥブ汁ビーフンです。
旨味たっぷりのスープとしなやかなお米のめんは相性抜群で、お箸が止まらない逸品です。
【管理栄養士のレシピ】
ノンフライのビーフンのひと玉のカロリーは、ご飯1杯と比べ約30%OFF、中華麺と比べ約50%OFFなので、低カロリーの鍋の〆としてお召し上がりいただけます。

使用商品　味の付いていない ケンミン汁ビーフンプレーン

ケンミン汁ビーフンの味なしプレーンタイプ。いつもの汁ビーフンと同様にお鍋ひとつで簡単調理ができます。お好きな味付けでお楽しみいただけます。家族の食事はちゃんと手料理したいけど、時短や簡単に調理したいと

材料　1人前

味の付いていない汁ビーフンプレーン：1個
丸大食品
スンドゥブの素（辛口orマイルド）：1袋
豆腐：300ｇ（1パック）
豚ばら肉：60ｇ
卵：2個
白菜：100ｇ
にら：20ｇ
水：100cc

作り方

(1)
豚ばら肉は一口大にカットする。
白菜は細切り、にらは3cm幅に切る。

(2)
鍋にスンドゥブの素・水（100cc）を入れて沸騰させる。

(3)
豚ばら肉を入れ、豆腐をスプーンですくって入れる。

(4)
再び沸騰したら、白菜・にら・ビーフンを入れて、ふつふつとした火加減で4分間煮込む。

(5)
火を止めて、器に盛り付ける。仕上げに卵黄をのせる。

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