ケンミン食品株式会社

ふわふわ玉子の簡単汁ビーフン

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：268kcal　塩分：4.2g

準備する具材は玉子だけ☆戻したビーフンを出汁と玉子で仕上げる簡単汁ビーフン♪お米でできたビーフンは、鰹だしとの相性が◎
【管理栄養士のレシピ】
ビーフンは、お米でつくっためんなので、ご飯と同じように様々な出汁や食材との相性が◎今回は、雑炊をモチーフに、鰹だしと玉子で仕上げました☆鰹だし以外にも、魚介や昆布、野菜のお出汁とも相性◎なので是非いろんなお出汁と合わせてお楽しみください♪

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

味の付いていないケンミン汁ビーフンプレーン：1個
卵：1個
青ねぎor三つ葉：適量

■調味料
かつおだし：500cc
薄口醤油：大さじ1/2（9ｇ）
酒：小さじ1（5ｇ）
砂糖：小さじ1/3（1ｇ）
塩：少量

作り方

（1）
今回使用する食材です。

（2）
手鍋にかつおだし、【調味料】を全て入れてひと煮立ちさせる。

（3）
ビーフンを入れて、ふたをせずに約4分煮込む。

（4）
4分後、溶き卵を入れて火を止めてかき混ぜる。

（5）
お好みで青ねぎや三つ葉をトッピングする。

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