

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ブレン

ケンミン汁ビーフンの味なしブレンタイプ。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ブレン：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。