ケンミン食品株式会社

あさりとキャベツのスープビーフン 旨みたっぷりの出汁の作り方

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：234kcal　塩分：4.6g

お鍋に材料を入れて煮込むだけで簡単に作れる汁ビーフンレシピです。あさりの旨味がスープに出るので、出汁が効いた味わいになります。
【管理栄養士のレシピ】
春は春キャベツが美味しい季節。春キャベツの甘みとビーフンの優しいお米の味わいは相性抜群！ビーフンがあさりの旨味をたっぷり吸ってくれるので、シンプルな調味料で奥深い味に仕上がります。

あさりの栄養…
あさりには、滋養強壮や動脈硬化、高血圧などの生活習慣病の予防に効果的なミネラルがたっぷり含まれています。旨味成分の「コハク酸」は、あさりを冷暗所で約1時間そのままおいておくことで、うま味が増えるといわれています。旨味を存分に味わうには、スープや蒸し物など加熱調理で溶けだした あさりの旨味をいただくと良いですね♪

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
あさり（殻付き）：100ｇ
キャベツ：50ｇ（1枚）
鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2（5ｇ）
酒：大さじ2（30ｇ）
薄口醤油：大さじ1/2（9ｇ）
水：500cc
■トッピング
レモン：適量

作り方

（1）
キャベツは一口大に切る。
あさりは塩水に浸し、冷暗所で砂抜きをしておく（水500cc：塩大さじ1）。

（2）
鍋に水（500cc）を沸騰させ、ビーフン・あさり・キャベツ・鶏がらスープの素・酒を加え、ふたをせずに約4分煮込む。

（3）
4分後、薄口醤油（大さじ1/2）を入れる。

（4）
器に盛りつけ、レモンをトッピングする。

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