

白湯風ビーフン-牛乳と野菜たっぷり使ったスープメニュー



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：479kcal 🧂 塩分：4.8g

牛乳で簡単に作れる白湯風汁ビーフン！豚肉やねぎの優しい旨味が溶け出した、ほっこりする味わいです。生姜の風味もよく効いており、身体が温まります。

【商品開発担当者のレシピ】

お鍋一つで簡単に白湯が作れるレシピです。具材を煮込むだけでできるので、忙しいときもサッと作れてオススメです。

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

味の付いていないケンミン汁ビーフンプレーン：1個
豚ばら肉：50g
ほうれん草：30g
白ねぎ：20g
にんじん：15g
おろしにんにく：小さじ1/2(2.5g)
おろし生姜：小さじ1/2(2.5g)

牛乳：50cc
鶏がらスープの素(顆粒)：大さじ1(7.5g)
濃口醤油：小さじ1(6g)
ごま油：小さじ1/2(2g)
水：450cc

作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大に、白ねぎは斜め薄切りに、にんじんは細切りにする。ほうれん草はゆでて3cm幅に切る。
- (2) 鍋に豚ばら肉・白ねぎ・にんじん・おろしにんにくチューブ・おろし生姜・鶏がらスープの素・濃口醤油・水(450cc)を加えて火にかける。
- (3) 沸騰したらアクをとり、ビーフンを入れて約4分煮込む。
- (4) 4分後、牛乳・ほうれん草を加えてひと煮立ちさせたら火を止める。
- (5) 仕上げにごま油を回しかけまわす。