ケンミン食品株式会社

台湾グルメの汁ビーフンを自宅で簡単再現できる人気のレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：380kcal　塩分：5.6g

台湾ではポピュラーな汁ビーフンをお鍋ひとつで作れるレシピです。豚ひき肉やしいたけの旨味が溶けだしたスープにほっこりする一杯です！
【管理栄養士のレシピ】
台湾の汁ビーフンの出汁は、豚骨や魚、野菜などが多いですが、手軽に鶏がらスープの素で代用します。本場のようにネギやもやしなどシンプルな組み合わせでさっぱりとした味わいに仕上げています。スパイスなど足して、自分好みの一杯で食べるのもオススメです♪

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
豚ひき肉：50ｇ
白ねぎ：10cm分（25ｇ）
しいたけ：1個（20ｇ）
もやし：50ｇ
にら：25ｇ
濃口醤油：大さじ1/2（9ｇ）
ごま油：小さじ1（4ｇ）
水：500cc

【A】
酒：大さじ1/2（7.5ｇ）
濃口醤油：小さじ1/2（3ｇ）
【B】
鶏がらスープの素（顆粒）：大さじ1（7.5ｇ）
おろしにんにく：小さじ1/2（2.5ｇ）

作り方

（1）
白ねぎ・しいたけはみじん切りにする。にらは3cm幅に切る。

（2）
鍋にごま油（小さじ1）を熱し、豚ひき肉・白ねぎ・しいたけを炒める。

（3）
豚ひき肉の色が変わったら【A】を加え、香ばしくなるまで炒める。

（4）
水（500cc）を加えて沸騰したら、ビーフン・【B】を加え、ふたをせずに約４分加熱する【中火】。

（5）
残り1分になったら、もやし・にらを入れる。

（6）
最後に、濃口醤油を加えて出来上がり。

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