ケンミン食品株式会社

和えるだけで簡単！ビビンバ風ビーフン

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：471kcal　塩分：4.0g

ナムルにした野菜・牛肉と一緒にビーフンを混ぜ合わせて、ボリューム感のある副菜に。
一品満足ランチとしてもおすすめです♪
さっぱりとしているので食欲がない時でも食べやすいですよ♪

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】
一皿で栄養満点のビーフンのレシピを考案しました。
鉄分豊富な牛もも肉を使用し、野菜もしっかり入った和えるだけの簡単ビーフンです。
ビーフンは、たっぷり野菜との相性が抜群！冷麺感覚でおいしいですよ♪

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1～2人前

お米100%ビーフン：50g（1/3袋）
牛薄切り肉：30g
錦糸卵：卵1/2個分
ほうれん草：40g
もやし：40g
にんじん：10g

・砂糖：小さじ1/3（1g）
・濃口醤油：小さじ1/2（3g）
・米油：大さじ1/2（6ｇ）
・塩：ひとつまみ（0.5g）
・ごま油：小さじ1（4g）

■調味料A
【A】薄口醤油：大さじ1（18g）
【A】砂糖：大さじ1（9g）
【A】コチュジャン：小さじ2弱（10g）
【A】ごま油：小さじ1/2（2g）

すりごま：小さじ2（6g）

作り方

（1）
ほうれん草は一口大にカット、にんじんは細切りにする。
牛肉は細切りにし、砂糖・濃口醤油をもみこむ。

（2）
野菜はさっとゆで、冷まして 塩・ごま油で和えておく。
熱したフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、牛肉を炒める。
炒めたら冷ましておく。
（3）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で6分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説

（4）
ゆでたビーフンに【調味料A】・炒めた牛肉・野菜・すりごまを入れ、混ぜ合わせて盛り付ける。

（5）
※写真は上記のレシピ分量を2人前に盛っています。

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