ケンミン食品株式会社

生姜香る♪トマト汁ビーフン（脇屋シェフオリジナルレシピ）

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：325kcal　塩分：4.8g

中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ！トマトを炒めることで旨味を格段にアップさせ、生姜の香りで食欲がそそられる一品です。最後に入れる溶き卵がふんわり仕上がり、ビーフンとよく絡みます♪

◆「トマト」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（14品目）
夏が旬のトマトは、赤色系の色素の「リコピン」が豊富です。
リコピンは、①油に溶けやすい②加熱することで体内への吸収率がUPします。
リコピンを効率的に接種したい場合は、良質な油と一緒に
炒める・煮る・蒸すなどの、加熱調理がおすすめです。
また、トマトに含まれるグアニル酸（旨味）も加熱によって増加するので、料理によって調理法を変えてみるのもポイントです。

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
トマト：1/2個（75ｇ）
えのき：30ｇ
生姜：1片（15ｇ）
卵：1個
塩こしょう：適量
太白胡麻油：大さじ1（12ｇ）
【A】酒：大さじ1（15ｇ）
【A】コンソメ顆粒：大さじ1（9ｇ）
【A】湯：500cc

■トッピング
あさつき：5ｇ
粉チーズ：適量

作り方

（1）
トマトはざく切り、えのきは石づきを切り落とし、半分にカットする。
生姜は千切り、あさつきは小口切りにする。

（2）
温めた鍋または深めのフライパンに太白胡麻油（大さじ1）を熱し、生姜を炒める。

（3）
生姜の香りが出てきたら、トマト・えのきを入れて水分を飛ばしなら炒める。

（4）
【A】・ビーフンを入れてふたをして4～5分煮こむ。

（5）
塩こしょうで味を調え、溶き卵を回し入れる。

（6）
お好みであさつき・粉チーズをかける。

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