

## ひき肉と豆腐の具だくさんビーフン（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：587kcal



塩分：4.6g

中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ！ひき肉の旨味がスープに染み渡る！おうちにいる調味料でとっても簡単に作れて、身体もほっと温まる中華スープビーフンです。シャキッと仕上がるほうれん草も楽しめます。

## 使用商品

## 味の付いていないケンミン汁ビーフンブレーン

ケンミン汁ビーフンの味なしブレーンタイプ。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ブレーン：1個  
豚ひき肉：50g  
豆腐：100g  
ほうれん草：50g  
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】湯：500cc  
【A】鶏がらスープの素（顆粒）：大さじ1（7.5g）  
【B】濃口醤油：少々  
【B】ごま油：小さじ1/2（2g）

## 作り方

（1）豆腐は2cm角にカット、ほうれん草はざく切りにする。  
卵は溶いておく。

（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、豚ひき肉を炒める。

（3）ひき肉の色が白っぽくなり、香りがたってきいたら、【A】の酒・湯・鶏がらスープの素を順番に入れる。  
ビーフンを入れ、ふたをして2~3分煮こむ。

（4）豆腐を加え、さらに2分煮込む。  
塩こしょうで味を調整、ほうれん草を加え、さらに1分煮込む。

（5）【B】で味を調整、溶き卵を全体に回し入れる。