





## 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！おうちにあ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ン

ケンミン汁ビーフンの味なしブレンタイプ。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え、ほうれん草を加え、さらに1分煮込む。
- (5) 【B】で味を調え、溶き卵を全体に回し入れる。