

具だくさん ごまみそ汁ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：300kcal 🧂 塩分：4.1g

野菜と味噌の優しい甘さ引き立つ温かい汁ビーフンです。具だくさんの野菜とすりごま、みそでまるやかに仕上がります。

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
キャベツ：60g（約1枚）
にんじん：10g
たまねぎ：25g（1/4個）
すりごま：4g
シマヤ ぶちうまい芳醇すり（合わせみそ）：
大さじ1（18g）
シマヤだしの素粉末：小さじ2（6g）
サラダ油：小さじ1（4g）
水：450cc
トッピング
青ねぎ：適量

作り方

- (1)
キャベツはひと口大、たまねぎは薄切りにする。
にんじんは4cmの長さの細切りにする。
- (2)
温めた鍋にサラダ油（小さじ1）を熱し、キャベツ・たまねぎ・にんじんを炒める。
- (3)
水（450cc）・ビーフン・だしの素粉末を入れて3分30秒～4分加熱する。
- (4)
ビーフンがやわらかくなったら、味噌を溶かし入れ、すりごまを入れる。
- (5)
仕上げに青ねぎをちらす。