

きのこたっぷり！あったか汁ビーフン



 調理時間：15分  調理法：お鍋  カロリー：329kcal  塩分：2.9g

プロがひと手間かける汁ビーフンの簡単レシピ 手に入りやすいきのこをふんだんに使った滋養強壮にもぴったりな温かいスープビーフンです。

使用商品

ケンミン汁ビーフン

お鍋ひとつで煮込むだけで旨みのある塩味の汁ビーフンが召し上がりがいただけます。
チキンベースに「野菜の旨み」を加え、アクセントに「ごま油」や「生姜」の風味を効かせました。



材料 2人前

ケンミン汁ビーフン：1個	ニラ：2本（20g）
豚ばら肉・60g	生姜：1片（10g）
お好みのきのこ：合計100～150g （しめじ・しいたけ・まいたけ・エリンギ・マッシュルームなど）	にんにく：1片（5g）
乾燥きくらげ：3g	水：500cc
たまねぎ：約1/6個（30g）	米油：大さじ1（12g）
にんじん：1/8本分（20g）	

作り方

- (1) きくらげは水でもどし、食べやすい大きさにカットする。
きのこ類は食べやすい大きさにカットする。
豚ばら肉は一口大にカットする。
生姜・にんにくはみじん切りにする。
- (2) 温めた鍋に米油（大さじ1）を熱し、きのこ類を炒める。
- (3) 油がまわったら、生姜・にんにくを入れて炒める。
豚肉・きくらげ・たまねぎ・にんじん・ニラを入れて、さらに炒める。
- (4) しんなりしてきたら、水（500cc）を入れて沸騰させる。
沸騰したらビーフンを入れて4分煮込む。
- (5) 添付スープを入れたら火を止める。
器に盛り付ける。