ケンミン食品株式会社

早技！忙しい親子に応援レシピ

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：424kcal　塩分：6.0g

仕事が忙しくて帰るのが遅くなってしまっても、家に残っている食材で簡単に時短でつくれます。
【中学2年生の女の子 考案レシピ】
職業体験（トライやる・ウィーク）でレシピ開発に挑戦！
お母さんが残業のときに時間に追われて大変そうだったので、忙しい親が時間や栄養の偏りを解決できる時短レシピを開発しました。
※『トライやる・ウィーク』とは、兵庫県が企業やお店などの職場体験を通して地域について学び「生きる力」を育むことを目的に1998年から実施している体験活動のこと。

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
牛肉の薄切り：50g
シーフードミックス：50g
白菜：1/2枚（50g）
大根：1cm分（50g）
にんじん：1/8本（20g）
しめじ：1/4株（25g）
おろし生姜：小さじ1（5g）
水：500cc
油：大さじ1/2（6g）
黒こしょう：お好みで

作り方

（1）
白菜は食べやすい大きさにカットする。
大根・にんじんは小さめのイチョウ切りにする。
しめじは石づきを切り落とし、食べやすくほぐしておく。
（2）
温めた鍋に油（大さじ1/2）を熱し、生姜、シーフードミックス、野菜の順に香ばしくなるまでしっかりと炒める。

（3）
水（500cc）を入れて【中火】にかける。

（4）
沸騰したら、牛肉・ビーフンを入れて4分煮込む。
（5）
火を止め、液体スープを加えてよくかき混ぜる。

（6）
お好みで黒こしょうをふってください。

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