早技!忙しい親子に応援レシピ







調理法:お鍋 (い) カロリー:424kcal (シ) 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

【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!

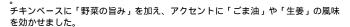
お母さんが残業のときに時間に追われて大変そうだったので、忙しい親が時間や栄養の偏りを 解決できる時短レシピを開発しました。

『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





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

(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。

水(500cc)を入れて【中火】にかける。

沸騰したら、牛肉・ビーフンを入れて4分煮込む。

火を止め、液体スープを加えてよくかき混ぜる。