

ほっこり温まる♪三平汁ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：854kcal 🧂 塩分：8.6g

北海道の郷土料理「三平汁」をビーフンでアレンジ♪シンプルな味付けで、和風だしが野菜に染みこんだ優しい旨味が味わえる一品です。最後にピーナッツ油をかけることで中華風味にも変身します！

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	水：500cc
塩：ふたつまみ	濃口醤油：大さじ2（36g）
鮭：1切れ	酒：大さじ1（15g）
大根：60g	■トッピング
じゃがいも：60g	白髪ねぎ：40g
にんじん：50g	ピーナッツ油：大さじ1.5（18g）
れんこん：40g	
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1.5（3.8g）	

作り方

- (1)
鮭は流水でサッと洗い、水気をしっかりふき取る。
濡らした手に塩をつけて全体に薄く馴染ませて5分置く。
再び塩を塗って5分置いたあと、塩を流水で洗い流し水気をふき取る。
- (2)
大根はいちょう切り、じゃがいも・にんじん・れんこんは半月切りにする。
- (3)
鍋に野菜・鶏がらスープの素・水（500cc）を入れて火にかける。
野菜が柔らかくなったなら、鮭・濃口醤油・酒を入れて味が染みこむまでアクを取りながら煮こむ。
- (4)
別鍋で、ビーフンを3分ゆでる。
ゆでた後は表面のぬめりがなくなるまで、よく洗って水気を絞る。
- (5)
器にビーフンを盛り付け、三平汁を上からかける。
上に白髪ねぎをトッピングする。
- (6)
フライパンでピーナッツ油を煙が出るまで熱し、白髪ねぎの上からかける。