ケンミン食品株式会社

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プレーン

ケンミン汁ビーフンの味なしプレーンタイプ。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プレーン：1個
塩：ふたつまみ
鮭：1切れ
大根：60g
じゃがいも：60g
にんじん：50g
れんこん：40g
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1.5（3.8g）
水：500cc
濃口醤油：大さじ2（36g）
酒：大さじ1（15g）
■トッピング
白髪ねぎ：40g
ピーナッツ油：大さじ1.5（18g）

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。

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