

お弁当にも ほうれん草の白和えビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：182kcal 🧂 塩分：3.5g

ほうれん草の和え物の副菜にビーフンをプラス
豆腐の代わりにビーフンを使うので、水っぽくなりにくいレシピです。
ボリュームもアップして、とっても美味しい簡単逸品が完成します。

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袋
ほうれん草：1束（200g）
にんじん：30g

調味料A
【A】白みそ：大さじ1.5（27g）
【A】砂糖：大さじ1弱（8g）
【A】汁ビーフンの添付スープ：1袋
すりごま：少々

作り方

- (1)
ほうれん草はざく切りにする。
にんじんは細切りにする。
- (2)
たっぷりのお湯でビーフンを4分ゆでる。
残り2分でにんじんを入れ、残り1分でほうれん草と一緒にゆでる。
- (3)
4分後ザルにとり、水でよく冷やして水気を切る。
冷水で冷まして冷蔵庫で一旦冷やす。
- (4)
【調味料A】を混ぜ合わせる。
- (5)
ビーフンの表面が乾いたら、食べやすい大きさにカットする。
- (6)
ビーフン・ゆでた野菜・ を全て混ぜ合わせる。
上からすりごまをトッピングする。