ケンミン食品株式会社

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分でほうれん草を一緒にゆでる。

(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・④を全て混ぜ合わせる。
上からすりごまをトッピングする。

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