

カルシウムたっぷり！牛乳de汁ビーフン！



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：670kcal 🧂 塩分：4.1g

牛乳に味噌とバターでコクを出したまろやかな味です。野菜たっぷりなので、受験生の夜食としても大活躍するあったかい汁ビーフンです！
元から味がついているケンミン焼ビーフンから鶏だし醤油の味が出てくるので、難しい味付けは必要ありません！冷蔵庫にある食材でお鍋一つで手軽にすることができます。カルシウムと野菜たっぷりの栄養満点な汁ビーフンを食べ、まだまだ続く寒さに備えましょう！

使用商品 ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋	味噌：10g (大さじ1/2強)
豆腐：1/2丁(150g)	バター：10g
白菜：1枚(50g)	牛乳：300cc
しめじ：1/2パック(50g)	水：300cc
パプリカ(黄)：1/10個(20g)	
人参：1/5本(20g)	
コーン：30g	

作り方

- (1) 豆腐は1cm角、パプリカとにんじんは5mm角に切る。白菜は1cm幅に切る。しめじは石づきを切り落とし、裂いておく。
- (2) にんじんとコーンは下ゆでまたは電子レンジで1分間加熱する。
- (3) 鍋に牛乳、水、焼ビーフン、豆腐、パプリカ、白菜、しめじを入れ、強火にかける。
- (4) 沸騰したら弱火で5分加熱する。加熱し終わったら火を止め、味噌を入れて溶かす。
- (5) 出来上がった汁ビーフンを器に入れ、にんじんとコーンを盛り付ける。最後にバターを乗せる。
- (6) ラバク(エスニック調味料)を加えて味変もオススメです