

ごま油香る 野菜たっぷり基本の汁ビーフン【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：578kcal 🧂 塩分：5.5g

生姜が少しアクセント スタANDARDな汁ビーフンです。お鍋ひとつ、調味料いらずで簡単！
残り野菜などお好みの野菜でアレンジできます

【商品裏面掲載レシピ】

具材を入れなくても美味しい汁ビーフンですが、ぜひ、野菜などをいれていただくことで食材の旨味が増え、美味しくいただけます。きちんと野菜が摂れる一品なので、中華惣菜と一緒に献立や忙しい日にも簡単メニューとしておすすめです！

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 1人前

ケンミン汁ビーフン：1袋
豚ばら肉(一口大)：2枚(60g)
白菜(一口大)：1枚(60g)
にんじん(短冊切り)：1/8本(20g)
ニラ(3cmカット)：2本(20g)

白ねぎ(斜め薄切り)：10cm(25g)
油(炒め用)：大さじ1/2(6g)
水：500cc

作り方

- (1) 小鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- (2) 肉の色が変わったら、人参、白菜、白ねぎ、ニラも軽く炒める。
- (3) 全体的に野菜がしんなりと炒められたら、水500ccを入れる。(中火)
2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。
【2袋：850cc】
【3袋：1200cc】
【4袋：1600cc】
- (4) 沸騰したらビーフンを入れて約4分間煮込む。火を止め、液体ソースを加えて、よくかきまぜる。
- (5) 【電子レンジ調理の場合】
耐熱容器に豚ばら肉 ビーフン 具材を順に重ね、水(400cc)・油(大さじ1/2)を入れる。
ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
加熱途中、一旦ビーフンをほぐしてください。
【500W：8分30秒または600W：7分】
電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
全体を混ぜ合わせ、添付ソースをかけてよく混ぜる。