





焼ビーフンで簡単 きのこのキムチスープ



 調理時間：10分  調理法：お鍋  カロリー：326kcal  塩分：3.7g

冷蔵庫に余りがちなキムチを簡単消費 ケンミン焼ビーフン1袋で、寒い季節にピッタリな2人分の具だくさんのキムチ鍋風スープが簡単にできます！卵を入れることで、お子さまでも食べやすい辛さに仕上がりますよ

【ママ社員考案レシピ】

焼ビーフン以外の食べ方ができたらと思ってみました。

めに味がついているケンミン焼ビーフンから「だし」が出るので、簡単に美味しいスープを作ることができます。

白菜や豆腐などお鍋で余った具材を入れてお好みでアレンジしてみてください！

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 2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋

豚ばら薄切り肉：50g

白菜キムチ：100g

きのこ類：合計60～80g

(しいたけ、エリンギ、えのきなど)

卵：1個(50g)

米油：小さじ1(4g)

ごま油：小さじ1/2(2g)

【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2(5g)

【A】塩こしょう：適量

【A】水：550cc

トッピング

きざみねぎ：適量(10g)

隠し味(お好みで)

濃口醤油：小さじ1(6g)

または

コチュジャン：小さじ1/2(3g)

作り方

(1)

豚肉と白菜キムチは一口大に切る。

きのこ類も食べやすい大きさに切る。

(2)

温めた鍋に米油(小さじ1)を熱し、豚肉とキムチをしっかりと炒めたら、きのこ類を加えてさらに炒める。

(3)

【A】を入れ、スープが煮立ったら焼ビーフンを加えて3分煮込む。

(4)

溶き卵を回し入れ、卵がふわっと浮いてきたら火を止めてごま油を回し入れる。器に盛り、きざみねぎをトッピングする。