

韓国料理風！スンドゥブビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：558kcal 🧂 塩分：2.9g

スンドゥブのスープの素にめんを入れるだけでできる、簡単旨辛スンドゥブ汁ビーフンです。旨味たっぷりのスープとしなやかなお米のめんは相性抜群で、お箸が止まらない逸品です。

【管理栄養士のレシビ】

ノンフライのビーフンのひと玉のカロリーは、ご飯1杯と比べ約30%OFF、中華麺と比べ約50%OFFなので、低カロリーの鍋のメとしてお召し上がりいただけます。

使用商品

汁ビーフンプレーン

ケンミン汁ビーフンの味なしプレーンタイプ。いつもの汁ビーフンと同様にお鍋ひとつで簡単調理ができます。お好きな味付けでお楽しみいただけます。家族の食事はちゃんと手料理したいけど、時短や簡単に調理したいという方におすすめの商品です。



材料 1人前

味の付いていない汁ビーフンプレーン：1個 白菜：100g
丸大食品 にら：20g
スンドゥブの素（辛口orマイルド）：1袋 水：100cc
豆腐：300g（1パック）
豚ばら肉：60g
卵：2個

作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大にカットする。
白菜は細切り、にらは3cm幅に切る。
- (2) 鍋にスンドゥブの素・水（100cc）を入れて沸騰させる。
- (3) 豚ばら肉を入れ、豆腐をスプーンですくって入れる。
- (4) 再び沸騰したら、白菜・にら・ビーフンを入れて、ふつふつとした火加減で4分間煮込む。
- (5) 火を止めて、器に盛り付ける。仕上げに卵黄をのせる。