

ひき肉と豆腐の具だくさんビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：587kcal 🧂 塩分：4.6g

中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ！ひき肉の旨味がスープに染み渡る！うちにある調味料でとっても簡単に作れて、身体もほっと温まる中華スープビーフンです。シャキッと仕上がるほうれん草も楽しめます。

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

味の付いていないケンミン汁ビーフンプレーン：1個	【A】 酒：大さじ1 (15 g)
豚ひき肉：50 g	【A】 湯：500cc
豆腐：100 g	【A】 鶏がらスープの素（顆粒）：大さじ1 (7.5 g)
ほうれん草：50 g	
卵：1個	【B】 濃口醤油：少々
塩こしょう：適量	【B】 ごま油：小さじ1/2 (2 g)
太白胡麻油：大さじ1 (12 g)	

作り方

- (1) 豆腐は2cm角にカット、ほうれん草はざく切りにする。卵は溶いておく。
- (2) 温めた鍋または深めのフライパンに太白胡麻油（大さじ1）を熱し、豚ひき肉を炒める。
- (3) ひき肉の色が白っぽくなり、香りがたってきたら、【A】の酒→湯→鶏がらスープの素を順番に入れる。ビーフンを入れ、ふたをして2～3分煮こむ。
- (4) 豆腐を加え、さらに2分煮込む。塩こしょうで味を調え、ほうれん草を加え、さらに1分煮込む。
- (5) 【B】で味を調え、溶き卵を全体に回し入れる。