





具だくさん ごまみそ汁ビーフン



 調理時間：15分  調理法：お鍋  カロリー：300kcal  塩分：4.1g

野菜と味噌の優しい甘さ引き立つ温かい汁ビーフンです。具だくさんの野菜とすりごま、みそでまるやかに仕上がります。

使用商品

味の付いていないケンミン汁ビーフンブレン

ケンミン汁ビーフンの味なしブレンタイプ。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



材料 1人前

味の付いていないケンミン汁ビーフンブレン：1個
キャベツ：60g (約1枚)
にんじん：10g
たまねぎ：25g (1/4個)
すりごま：4g
シマヤ ぶちうまい芳醇すり (合わせみそ)：大さじ1 (18g)
シマヤだしの素粉末：小さじ2 (6g)

サラダ油：小さじ1 (4g)
水：450cc
トッピング
青ねぎ：適量

作り方

- (1) キャベツはひと口大、たまねぎは薄切りにする。にんじんは4cmの長さの細切りにする。
- (2) 温めた鍋にサラダ油 (小さじ1) を熱し、キャベツ・たまねぎ・にんじんを炒める。
- (3) 水 (450cc) ・ ビーフン ・ だしの素粉末を入れて3分30秒～4分加熱する。
- (4) ビーフンがやわらかくなったら、味噌を溶かし入れ、すりごまを入れる。
- (5) 仕上げに青ねぎをちらす。