

レシピのご提案



調理時間 約 15 分

白湯風ビーフン

牛乳で簡単に作れる白湯風汁ビーフンです。豚肉や白ねぎの優しい旨味でほっこりする味わいです。生姜の風味もよく効いており、身体が温まります。

使用商品

味の付いていない
ケンミン汁ビーフン
プレーン

スープとの一体感が楽しめるもっちりしなやかなビーフン。味付けなしのビーフンなので、あなた好みの一杯に仕上がります。



材料（1人分）

・味の付いていないケンミン汁ビーフンプレーン	1個	・豚ばら肉	2枚(約50g)
-----		・白ねぎ	10cm分(約20g)
・水	450cc	・にんじん	1/8本(約15g)
・牛乳	50cc	・ほうれん草	1枚(約30g)
・鶏がらスープの素	小さじ1(7.5g)	・にんにくチューブ	小さじ1/2(2.5g)
・濃口醤油	小さじ1(6g)	・生姜チューブ	小さじ1/2(2.5g)
・ごま油	小さじ1/2(2g)		

作り方

- ① 豚ばら肉は一口大に、白ねぎは斜め薄切りに、にんじんは細切りにする。ほうれん草はゆでて3cm幅に切る。
- ② 鍋に豚ばら肉、白ねぎ、にんじん、にんにくチューブ、生姜チューブ、鶏がらスープの素、濃口醤油を入れ、水（450cc）を加えて火にかける。
- ③ 沸騰したらアクをとり、ビーフンを入れてふたをせずに4分間煮込む【中火】。
- ④ 4分後、牛乳とほうれん草を加えてひと煮立ちさせたら火を止める。
- ⑤ 仕上げにごま油を回しかけたら完成。

ポイント

きのご類を入れるのもオススメです！冷蔵庫に眠っている野菜で色々アレンジできます！

