

豆乳汁ビーフン 【吐き気 嘔吐】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	718kcal	たんぱく質	14.5g
食塩相当量	2.9g		

STORY

紅しょうがを加えることで色の変化も楽しみ、味のアクセントにもなり食欲も湧いてきます。また消化を助ける効果も期待できます。

材料(2人分)

- ビーフン (100g)、ミンチ (60g)、紅しょうが (50g)、
- 鶏ガラスープの素 (大さじ1)、水 (2カップ)
- 調整豆乳 (1カップ)、ナンプラー (小さじ2)、長ねぎ (小口切り) (80g)、ラー油 (少々)
- 【A】 <トッピング>
鶏ミンチ、塩こしょう、カレー粉少々、ラー油、ねぎ、紅しょうが



作り方

1. ビーフンは水で戻す (①)。豚肉はゆでて (炒めて) 一口大に切る (②)。しょうが漬物は細かく刻む (③)。

①



②



③



2. 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、豆乳を加え、ナンプラーで味をととのえる。



3. 【A】をまぜて熱したゴマ油で炒める。

4. 器にビーフンを入れて②を加え、炒めた鶏肉ミンチ、豚肉、紅しょうが、長ねぎをのせ、ラー油をたらす。



Point

鶏ガラスープの素の加減はお好みで調整してください。きのこ類や白菜など加えても美味しくいただけます。