



# ビーフンスープ



## 【材 料】4 人分

- にんにく(チューブ)…2 cm
- しょうが(チューブ)…2 cm
- サラダ油…小さじ1
- 鶏もも小間肉…40g
- にんじん… 1/3 本  いちよう切り
- もやし…… 1/4 袋
- キャベツ… 1/6 個  短冊切り
- 小松菜 ……1 株  2 cmカット
- きくらげ… 3~4 個  ざく切り
- 長ねぎ…… 1/4 本  小口切り
- ビーフン… 35g  長いようなら食べやすい長さに切る
- うずらの卵…8個
- 酒……………  小さじ1
- オイスターソース…  小さじ 1/2
- 塩……………  小さじ 1/4
- こしょう……………  少々
- 水……………  800cc
- ガラスープの素…  大さじ 1

野菜がたくさん入った、  
あっさり味のスープです。  
家にある野菜でアレンジ  
してもいいですね。

## 【作り方】調理時間 30 分

- \* ビーフン、きくらげは、ぬるま湯(約 40℃)で戻す。
  - \* 小松菜は茹でておく。
- ① サラダ油でにんにく・しょうがを炒めて香りを出し、鶏肉を加えて炒める。
  - ② 水を入れてガラスープの素を入れる。
  - ③ 沸騰したらにんじん、もやし、キャベツ、きくらげを入れて煮る。
  - ④ ビーフン、うずらの卵を加えて調味料を入れる。
  - ⑤ 小松菜、ねぎを散らしてひと煮立ちしたら出来上がり。

