

タイ風ビーフン汁 の作り方



1. にんにくはみじん切り。



2. 小松菜は3cm幅に切る。



3. 鍋に油を熱し、にんにく、
ひき肉を炒める。



4. 水と鶏がらを加える。

5. ビーフン、ナンプラー、
醤油を加え煮立たせる。



6. 小松菜ともやしを入れ
味を調え完成♪



～材料～（子ども2人分）

○ビーフン…20g

○豚ひき肉…20g

○にんにく…2g

○小松菜…50g

○もやし…30g

○油…小さじ1/2

○水…300g

○鶏がらスープ…小さじ1/2

○醤油…小さじ1

○ナンプラー…小さじ1

Point! 今回はタイ料理にビーフン汁をお出ししました。タイではナンプラーをよく使うようなので今回のメニューにも使用してみました！小松菜はほうれん草のようにえぐみが強くないので下茹ではしなくても大丈夫です！気になる時は少しの時間水に浸すだけでもアクが抜けますよ☆