ケンミン食品
株式会社

# 豚肉と高菜の焼ビーフン



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：582kcal　塩分：4.4g

高菜入りの焼ビーフン。お米でできたビーフンなので和風の味付もぴったりです。

**使用商品**　お米100% ビーフン [150g]



豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

## 材料　1人前

お米100%ビーフン：75g（1/2袋）
豚もも肉：40g
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
赤パプリカ：1/4個（25ｇ）
高菜しょうゆ漬：60g
にんにく：1/2片（2.5ｇ）
油：大さじ1（12ｇ）

■調味料A
【A】酒：小さじ1（5ｇ）
【A】濃口醤油：小さじ1（6ｇ）
【A】砂糖：小さじ1/2（1.5ｇ）
【A】塩：少々
■仕上げ
ごま：適量
ごま油：小さじ1（4ｇ）

## 作り方

(1)
豚肉は一口大、にんにく・高菜はみじん切りにする。
たまねぎ、赤パプリカは細切りにする。
(2)
たっぷりのお湯でビーフンを4分ゆでて、水冷後、ビーフンをよく絞って水気をきる。

※水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。

(3)
温めたフライパンに油を熱し、にんにく・豚肉・たまねぎ・高菜を炒める。

(4)
赤パプリカ・ゆでたビーフンを加え、【調味料A】で味付けをする。

(5)
ごま油を加えて最後にごまを散らす。
※高菜漬けの塩分量によって塩の量を調節してください。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.