ケンミン食品
株式会社

牛肉ときのこの絶品クリスピー中華ビーフンのレシピ



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：643kcal　塩分：4.5g

たっぷりきのこと、ごま油の香りが香ばしい！
かた焼きにしたビーフンの上にオイスターソースが決め手の具だくさんの あん
をたっぷりかけた一品。
やわらかい牛肉にカリカリもっちり食感のビーフン、シャキシャキ食感の野菜が楽しめます。
手づくりの唐辛子酢をかけるとさっぱりとした味わいに早変わりする、中華ビーフン料理です
。

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　2人前

お米100%ビーフン：1袋（150ｇ）
牛こま切れ肉：150g
しめじ：小1パック（100ｇ）
しいたけ：2個（約40ｇ）
小松菜：1/2束（100ｇ）
カリフラワー：4～5房（80～100ｇ）
赤パプリカ：1/4個（約30ｇ）
生姜：1片（15ｇ）
にんにく：1片（5ｇ）
■ごま油
ビーフン焼き用：大さじ1（12ｇ）
具材炒め用：小さじ2（8ｇ）

■調味料A
【A】ナンプラー：小さじ1/2（3ｇ）
【A】塩こしょう：適量
■調味料B
【B】塩：小さじ1/3（1.7ｇ）
【B】ごま油：小さじ1/3（1.3ｇ）
■調味料C
【C】オイスターソース：大さじ1・1/2（27ｇ
）
【C】ナンプラー：小さじ2～3（12ｇ～18ｇ
）
■唐辛子酢（お好みで）
酢（または黒酢）：大さじ2（30ｇ）
豆板醤：小さじ1/2（3ｇ）
■お好みで
粗びき黒こしょう：適量
練りからし：適量

作り方

（1）
ボウルに牛肉・【調味料A】を入れて揉みこんでおく。
しめじは食べやすい大きさにほぐし、しいたけは軸を切り落として1cm幅にスライスする。
小松菜は長さ4～5cmのざく切りにし、カリフラワーは一房を5cm幅に切る。
赤パプリカは乱切りにし、生姜・にんにくは薄切りにする。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で6～7分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
ボウルにゆでたビーフン・【調味料B】を和える。

（3）
●ビーフン
①温めたフライパンにごま油（大さじ1）をで熱し、ゆでたビーフンを薄く広げる。【中火】

（4）
②フライ返しで表面を押さえながら両面こんがり焼く。
4等分に切ったら、お皿に取り出す。

（5）
●具材
①フライパンをさっと拭き、ごま油（小さじ2）を入れ、にんにく・生姜を入れてで炒める。【中火】
香りが立ってきたら牛肉・カリフラワーを炒める。

（6）
②小松菜・パプリカ、きのこ類を順に加えて炒める。
全体に油がなじんだら、【調味料C】を入れて混ぜ合わせ、火を止める。

（7）
皿に取り出しておいたビーフンの上に具材を乗せる。
お好みで唐辛子酢・黒こしょう・練りからしをかけてお召し上がりください。

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