ケンミン食品
株式会社

キムチビーフン



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：492kcal　塩分：2.8g

料理研究家『高城順子先生』おすすめのビーフンメニューです。ピリッと辛いキムチがお米でできたビーフンと相性ピッタリ。野菜もしっかりとれます。

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　2～3人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
牛肉（切り落とし）：80g
キムチ：100g
しめじ：100g
もやし：100g
にら：50g
白ねぎ：1/2本

■トッピング
キムチ：適量
白ごま：適量

ごま油：大さじ1（12ｇ）

【調味料A】
酒：小さじ1（5ｇ）
濃口醤油：小さじ1（6ｇ）

【調味料B】
濃口醤油：大さじ1（18ｇ）
酒：大さじ1（15ｇ）
砂糖：小さじ1（3ｇ）
水：小さじ1（15ｇ）

作り方

（1）
牛肉は食べやすい大きさに切り、【調味料A】を入れて混ぜておく。
キムチはざく切りにする。
しめじは石づきを切り落としてほぐし、もやしは洗ってひげ根を取る。
にらは4～5cm長さに、白ねぎは斜め薄切りにする。
（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4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。
（3）
温めたフライパンにごま油（大さじ1）を熱し、牛肉を炒める。
炒めたら、しめじ・もやし・白ねぎを加えて炒める。
（4）
ゆでたビーフンを加えてさらに炒める。
キムチ・にら・【調味料B】を加えてさらに炒める。
（5）
器に盛り、キムチ・白ごまをトッピングする。

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