

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』おすすめのお米メニューです。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）	ごま油：大さじ1（12g）
牛肉（切り落とし）：80g	【調味料A】
キムチ：100g	酒：小さじ1（5g）
しめじ：100g	濃口醤油：小さじ1（6g）
もやし：100g	【調味料B】
にら：50g	濃口醤油：大さじ1（18g）
白ねぎ：1/2本	酒：大さじ1（15g）
■トッピング	砂糖：小さじ1（3g）
キムチ：適量	水：小さじ1（15g）
白ごま：適量	

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。