ケンミン食品
株式会社

焼ビーフンの焼豚巻き

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：740kcal　塩分：5.6g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』
~日本料理人が創るまかないビーフンレシピ~
中国菜 火ノ鳥
井上 清彦　シェフ

～井上 清彦　シェフより～
お箸でつまんで食べれる一口ビーフン料理です。
日本では沢山の麺料理、米料理があり、ビーフンはなかなか家庭で作る事が少ない料理です。
（他の麺料理や白米中心になる為主食として出される事が少ない）
今回の様な使い方ですと、おかずに食べれたり、お酒のアテにと他の炭水化物と一緒に出ても気にならないと思い、少し変わった仕立てにしました。

使用商品　**ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油**

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

材料　2～3人前 10コ分

ケンミン 焼ビーフン：1袋
焼豚：8～10枚 （市販でOkです）
卵：4個
サラダ油：10cc

作り方

(1)
薄焼き卵をつくる。
※目安：大き目のフライパン（28cm）で卵4個で2枚分、テフロンの方が綺麗に焼けます。

(2)
沸騰させたお湯に、焼ビーフンを入れ、80秒茹でてザルにあげる。
水気がある程度切れたら、バットに入れサラダ油を少量和えておく。
ビーフンの荒熱をとった後、30センチの長さの束にして冷ませば巻きやすいです。

(3)
焼豚を3cmの長さ、1cm弱の幅で切りそろえる。
薄焼き卵を3cmの幅、10cmの長さの長方形に切り、
焼豚をのせて巻いていく。

(4)
薄焼き卵で包んだ焼豚にボイルしたビーフンを巻き付け、
焼き色がつくまでフライパンで全体を焼いていく。
お皿に盛り付けて完成。

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