ケンミン食品
株式会社

しらすおろしポン酢鶏ささみ和風焼ビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：699kcal　塩分：6.5g

ヴィッセル神戸STAYHOME企画で、MF14
安井拓也選手が焼ビーフンを使ってレシピを考案して下さいました！
フライパンひとつで作れる栄養満点レシピ☆ポン酢とレモンの酸味で、暑い時期にもさっぱり食べられる簡単焼ビーフンです♪

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

ケンミン 焼ビーフン：2袋
キャベツ：2枚（約110g）
小松菜：2本（約90g）
鶏ささみ肉：1本（約60g）
こめ油：大さじ1（12g）
水：340cc
トッピング
しらす：10g
大根おろし：50g
ポン酢：小さじ1
レモン:1/8個（約10g）
大葉：1枚

作り方

(1)
キャベツ、小松菜、鶏ささみ肉は、ひと口大に、レモンはくし切りに、大葉は細切りにカットしておく。トッピングの大根おろしとポン酢は混ぜておく。
(2)
熱したフライパンに、こめ油を加え、鶏肉、ビーフン、野菜の順に重ねる。水を注ぎ、ふたをして中火で約3分間加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
(3)
3分後、ふたをあけ、水分がなくなるまで炒める。器に盛り付け、おろしポン酢、しらす、大葉をトッピングしたら、出来上がり。

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