ケンミン食品
株式会社

ごま大量消費！白ねぎの焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：615kcal　塩分：3.4g

ごまを大量消費するレシピです！いつもの焼ビーフンがさらに香ばしく美味しくなります。冷蔵庫にある野菜で簡単にアレンジ♪
「ビーフンにごまをかけると美味しい!?」TVで紹介されていた食べ合わせを、ケンミン焼ビーフンに合うレシピにアレンジしてみました。
ごま×焼ビーフンの組み合わせはパラっと仕上がり、時間がたってもめん同士がひっつかず、ほぐれやすいのでお弁当にもおすすめ。
ごまは、お好みでたっぷりかけてお召し上がりください。

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　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：50g
キャベツ：50g
白ねぎ：約1/3本（30g）
水：190cc
油：大さじ1/2（6g）

■トッピング
青ねぎ(小口切り)：2本（10g）
白ごま（すりごま）：大さじ2

作り方

(1)
キャベツは細切りに、白ねぎは斜め薄切りにする。

(2)
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。

(3)
豚肉の上にビーフン→野菜を順に重ね、水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
※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。

(4)
3分後、残った水分をほどよく飛ばす。
上からすりごまをたっぷりかける。

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