ケンミン食品
株式会社

さつまいもと鶏肉の簡単レシピ！バター香る焼ビーフン



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：610kcal　塩分：3.3g

秋の味覚「さつまいも」をたっぷりと使った簡単焼ビーフンレシピです！
さつまいもは、先にレンジで加熱することで調理時間も短くなります！
バターでさつまいもと鶏肉を香ばしく焼くことでコクと風味がプラスされ、食べ応え抜群の一皿に仕上がります。
ほくほくとしたさつまいもの甘みと焼ビーフンの鶏だし醤油味の相性は抜群です。
いつもの焼ビーフンとは少し違う食べ方や秋を感じたいときにオススメなレシピです。

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　1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
さつまいも：120g(約1/2本)
鶏もも肉：50g
バター：15g
青ねぎ：少々
水：180cc

作り方

(1)
さつまいもは皮ごと1cm厚さの斜め細切りにし、水に約10分さらしてアクを抜く。鶏肉は一口大に切る。
(2)
アクを抜いたさつまいもは、水気を軽く切りラップをかけて加熱する。（600W：2分30秒/500W：3分）
(3)
フライパンにバターを入れ加熱する。バターが少し溶けてきたら鶏肉の皮目を下に入れ、加えてさつまいもを入れる。
(4)
鶏肉を両面じっくりと焼き、さつまいもにも全体的に油がまわってきたら、ビーフンを加え、水を入れて蓋をし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。
(5)
3分後蓋をとり、しっかりと水分を飛ばす。
仕上げにネギをふれば完成。
(6)
仕上げにネギをふれば完成。

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