ケンミン食品
株式会社

ビーフンで和の味！茄子のみぞれ煮ビーフン



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：609kcal　塩分：3.8g

大根の優しい風味となすがビーフンとベストマッチ。
厚揚げとしめじが入ったどこか懐かしい和風のビーフンです。副菜としてもオススメです♪

【開発担当者が考えるレシピ】
いつものケンミン 焼ビーフンを、和風味で食べたくて、なすを使ってお腹に優しいみぞれ煮仕立てにしてみました。
もともと味の付いたビーフンなので、調味料はほとんどいりません。

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
厚揚げ：1/3丁（約50ｇ）
なすび：1本（約80ｇ）
しめじ：1/4パック（約25g）
大根おろし：100g
油：大さじ2（24g）

■調味料A
【A】和風だし（顆粒）：小さじ2/3（2g）
【A】おろし生姜：0.5ｇ
【A】水：1カップ（200g）
【A】みりん：大さじ１（18g）

■トッピング
青ねぎ：お好みで
大根おろし：お好みで
七味：お好みで

作り方

（1）
厚揚げ・なすびは1cm幅にカットする。
しめじは石づきを取り、小房にカットする。
【調味料A】の材料を混ぜ合わせておく。
（2）
フライパンに油（大さじ2）を熱し、厚揚げ・なすびを入れて、表面に油を吸わせながら、両面に焦げ目がつくまで焼く。
（3）
しめじを入れて、しっかり加熱する。
【調味料A】・焼ビーフンを入れて、ふたをして3分蒸し焼きする。
（4）
加熱途中、1分30秒で一旦ふたをあけ、めんをひっくり返しほぐし、おろし大根を入れる。
（5）
ふたを開けて よくほぐし、汁気が少し残った程度で火を止めて皿に盛りつける。
お好みでトッピングの大根おろし・青ねぎ・七味唐辛子をかける。

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