ケンミン食品
株式会社

5分でできるきんぴらビーフン



調理時間：5分　調理法：フライパン　カロリー：593kcal　塩分：7.5g

MBS「ザ・リーダー」（1/10）で放送されました、「祇園さゝ木」佐々木浩シェフより「ビーフンをもっと身近に手に取っていただく」ことからご考案いただいたレシピ。
ビーフンは下茹でせず、フライパンひとつ、5分で完成！合わせ出汁も、ご家庭にある醤油、砂糖のみ。
豚ひき肉、ごぼう、にんじん、レンコン、しいたけの食材の美味しい旨味をビーフンにまとわせながら炊き煮してできあがる絶品ビーフン料理です。

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料　2〜3人分

ケンミンお米100%ビーフン：75ｇ（1/2袋）
合いびき肉：40g
ごぼう：20ｇ
にんじん：20ｇ
れんこん：20ｇ
しいたけ：20g
油：大さじ1/2（6g）
青ネギ：適量
七味：お好みで
■A
こいくち醤油：45g
砂糖：20g
水：330cc

作り方

(1)
ごぼうはよく洗いささがきに、にんじんは短冊切り、れんこんは薄く切り半月切り、しいたけは薄切りにする。
(2)
フライパンに油を熱し、合いびき肉を入れ半分くらい火が通ったら残りの野菜とAを入れる。
(3)

(4)
ビーフンを加え、馴染ませながらビーフンに味を入れる。
(5)

(6)
汁気がなくなるまで加熱する。器に盛り、青ネギを散らす。

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