

肉そぼろ & 干し椎茸で作る極旨台湾焼ビーフン



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：590kcal 🧂 塩分：5.9g

干しエビとしいたけの出汁が効いた、台湾屋台で人気グルメの焼ビーフンをおうちで簡単に再現してみませんか!?

特製の肉みそと細切り野菜がビーフンとよく絡み、あっさりとしながらコクのある一品です♪

【管理栄養士考案レシピ】

人気の台湾グルメをケンミン焼ビーフンを使って再現してみました！

どこか懐かしい雰囲気を感じさせるクセの少ない味付けで、お子さまにも楽しんでいただけますよ♪

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
ニラ：20g
もやし：100g

【A】酒：大さじ1/2 (7.5g)
【A】濃口醤油：小さじ1/2 (3g)

水：100cc
干しエビの戻し汁：90cc
ごま油 (肉そぼろ用)：大さじ1 (12g)
米油 (ビーフン用)：大さじ1/2 (6g)

■肉そぼろ
【A】豚ひき肉：100g
【A】白ねぎ：約1/2本 (50g)
【A】干し椎茸：1枚
【A】干し椎茸の戻し汁：大さじ2 (30g)
【A】干しエビ：大さじ1

作り方

(1)
ニラは約3cmに切り、白ねぎはみじん切りにする。
干しエビ・干し椎茸はそれぞれ100ccの水で戻しておく。
(戻し汁は後で使用するので捨てないようにしましょう)

(2)
水戻した干しエビ・干し椎茸をみじん切りにする。
戻し汁はそれぞれ捨てずにとっておく。
・干しエビ→90cc
・干し椎茸→大さじ2 (30cc)

(3)
■肉そぼろ
【A】の具材をよく混ぜる。

(4)
温めたフライパンにごま油 (大さじ1/2) を熱し、肉そぼろを香ばしくなるまで炒める。
炒めたら、一旦お皿に取り出しておく。

(5)
温めたフライパンに米油 (大さじ1/2) を熱し、焼ビーフン・水 (100cc)・干しエビの戻し汁 (90cc) を入れて
ふたをして【中火】で約3分加熱する。
加熱途中1分半で一旦ふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

(6)
もやし・ニラを加え、残った水分をほどよく飛ばしたら、お皿に盛る。

(7)
肉そぼろをトッピングしてください。