ケンミン食品
株式会社

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

■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
【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）

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
①【A】の具材をよく混ぜる。

(4)
②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。

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