

## ベーコンと春野菜の焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：204kcal 🧂 塩分：3.0g

フライパンひとつでアレンジ自在 焼ビーフン1袋で2人前作れるレシピです。ビーフンと一緒に春野菜を蒸し焼きに！甘くてホクホクな食感を楽しめます♪厚切りベーコンや新じゃがいもを入れても美味しいですよ♪

【ケンミン食品直営店シェフのレシピ】

春野菜とベーコンのは相性抜群！具材の美味しさを引き立てることができるビーフンと一緒に炒めることで、春野菜の甘さやみずみずしさ、ベーコンの風味を活かした大満足な一皿になります。アクセントに粒マスタードを加えてもgood！

### 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 2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋  
たけのこの水煮：60g (約1/3本)  
春キャベツ：30g (約1/2枚)  
たまねぎ：1/4個 (50g)  
アスパラガス：1本 (20g)  
にんじん：1/8本 (25g)  
菜の花：50g  
スライスベーコン：1枚 (約20g)

鶏がらスープの素：小さじ2(5g)  
黒こしょう：適量  
米油：大さじ1/2(6g)  
水：250cc

### 作り方

- (1) たけのこの水煮・にんじん・スライスベーコンは一口大にカットし、たまねぎはスライスする。アスパラガスは下ゆでし、根本側の皮をむき、2cmの長さにカットする。菜の花も根本側の皮をむき、2cmの長さにカットする。
- (2) 熱したフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、ベーコンを炒める。炒めたら、上に焼ビーフン・野菜を順に重ねる。
- (3)
- (4) 鶏がらスープの素・水（250cc）を入れ、ふたをして3分間加熱する【中火】。加熱途中1分30秒でふたを一旦あげ、ビーフンをほぐしてください。
- (5) 3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜる。残った水分をほどよく飛ばします。
- (6) お皿に盛り、お好みで黒こしょうをかけてください。