ケンミン食品
株式会社

焦がしねぎ油香る♪ねぎ塩焼ビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：365kcal　塩分：3.1g

白ねぎを1本使いきり！自家製焦がしねぎ油が香ばしい、やみつきメニューです♪
難しい調味料は味わないのでとっても簡単！お酒のお供や夜食におすすめです♪

【ケンミン社員考案レシピ】
1人暮らしの方でも作りやすいように、少ない材料＆白ねぎ1本使いきりのレシピにしました。
ひと手間の焦がしねぎ油が、より香ばしく美味しくなるポイントです。味付けは添付の液体ソースを使うので、料理が苦手な方でも作りやすいアレンジ入門レシピです。

使用商品　ケンミンこく旨塩焼ビーフン

●ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。
●旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。

材料　1人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋
鶏もも肉：50ｇ
白ねぎ：1本（約100ｇ）
水：170cc
油：大さじ1/2（6ｇ）
黒こしょう：少々

作り方

(1)
白ねぎは薄く斜め切りに、鶏もも肉は1口大に切っておく。

(2)
【焦がしねぎ油】
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、1/3量の白ねぎを加えて炒める。

(3)
こんがりするまでしっかりと炒めたら、一度フライパンから取り出しておく。

(4)
同じフライパンに鶏もも肉を入れ、両面焼きめをつける。

(5)
焼きめがついたら、その上にビーフン→残りの白ねぎを乗せる。水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で4分加熱する。

(6)
加熱の途中2分でふたをとり、ビーフンを素早くほぐす。

(7)
4分後 全体を軽く混ぜ、残った水分を飛ばした後、添付のこく旨塩ソースを加えてよく炒め合わせる。
皿に盛り付け、焦がしねぎ油をトッピングし、黒こしょうをかける。

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