

夏野菜たっぷり♪千葉ケンミン焼ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：440kcal 🧂 塩分：2.7g

千葉テレビ「ナイツのHIT商品会議室」番組内で商品化された、冷凍商品「千葉ケンミン焼ビーフン」をおうちで再現！千葉県特産「生姜」が効いた夏野菜たっぷりの焼ビーフンです♪

【47都道府県ケンミンプロジェクトで2020年商品化の千葉県の特産品をふんだんに使った「千葉ケンミン焼ビーフン」の発売記念レシピ】

6/15は千葉県が制定した「県民の日」。「県民の日」＝「ケンミンの日」にちなんで、千葉の特産物「生姜」を使用したレシピを開発しました。生姜の風味と、今が旬の夏野菜の甘味を引き出した塩ベースの味付けにしました。

千葉テレビ「ナイツのHIT商品会議室」番組内で商品化されました

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 1人前

お米100%ビーフン：1/2袋(75g)	■調味料A
なす：1/2本(約35g)	【A】酒：大さじ1(15g)
ズッキーニ：1/5本(約35g)	【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2(5g)
赤パプリカ：15g(1/9個)	【A】レモン果汁：小さじ1/5(1g)
生姜(細切り)：4g(1/5片)	【A】にんにく(みじん切り)：少量(0.5g)
油：大さじ1(12g)	【A】白こしょう：適量
	【A】水：20cc

作り方

- (1)
生姜は細切り、なす・ズッキーニ・赤パプリカはお好みの大きさにカットしておく。
【調味料A】は混ぜておく。
- (2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説
- (3)
温めたフライパンに油(大さじ1)を熱し、生姜を香りが出るまで炒める【弱火】。
- (4)
残りの野菜と大さじ1杯分の【調味料A】を入れ、焦がさないようにしっかり炒める【弱火】。
- (5)
ゆでたビーフン・残りの【調味料A】を入れ、汁気がなくなるまで炒め合わせる。