ケンミン食品
株式会社

夏バテ防止に！豆苗入りマヨネーズ焼ビーフン



調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：657kcal　塩分：4.3g

ビタミン類がたっぷり含まれている豆苗と焼ビーフンを、コクとまろやかさのあるマヨネーズでソテーした一品です♪少ない材料で簡単美味しい焼ビーフンができるレシピです。
【グルメなケンミン社員考案レシピ】
体が疲れやすい夏場に夏バテ防止レシピを考案しました。豆苗とマヨネーズの組み合わせで、コクと旨味がぐんとアップ♪
さらに炭水化物の代謝に必要なビタミンB1を含むベーコン・ごまは、ビーフンとも相性抜群です♪一緒に炒めることで香ばしさも楽しめます。

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
豆苗：1袋(150ｇ)
ベーコン(薄切り)：5枚(40ｇ)
マヨネーズ：大さじ1(12ｇ)×2
水：190cc
白いりごま：大さじ1(9ｇ)

作り方

(1)
豆苗とベーコンは2㎝にカットしておく。

(2)
温めたフライパンにマヨネーズ（大さじ1）・ベーコンを入れて焦げないように炒める。

(3)
焼ビーフン・水（190cc）を入れ、ふたをして３分間【中火】で加熱する。

(4)
※加熱途中１分半で焼ビーフンを いったん ほぐしてください。

(5)
３分後ふたをとり、豆苗・マヨネーズ（大さじ1）を入れ、水分がなくなるまで炒める。

(6)
お皿に盛り付け、白いりごまを振り、お好みで追いマヨネーズをかけてお召し上がりください♪

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