ケンミン食品
株式会社

レンジで簡単・時短！台湾の家庭料理　ほくほくかぼちゃの焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：507kcal　塩分：3.0g

台湾・台中の家庭料理として親しまれている金瓜（かぼちゃ）の焼ビーフンです。
めんに味が付いているので調味料いらずの簡単調理。かぼちゃの甘味がやさしいコクのある焼ビーフン。かぼちゃをやわらかくした煮汁もビーフンに使い、ふくよかな味わいが広がります。
具材を炒めてから蒸し焼きにすることでいつもの焼ビーフンよりワンランク美味しく仕上がります。

【社長のレシピ】
ケンミン食品の創業者である祖父は台南出身だったからか、私の家庭でかぼちゃの焼ビーフンは登場しませんでした。金瓜炒米粉の写真はどこかで見た覚えはありました。
台湾観光協会さまが料理動画を配信されたのを拝見し、ケンミン焼ビーフンで調味料なしでできないかチャレンジしたところ、予想以上に美味しいかぼちゃの焼ビーフンができましたので、ぜひ皆さまにもお召し上がりいただきたいと思いレシピにしました。
かぼちゃにビーフンがよく合うことを再認識できます！こんなに簡単に金瓜炒米粉ができることを、台湾の皆さんに知ってほしい！ハロウィンもありますので、秋にぴったりのレシピです。

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
豚ばら肉：1枚（30g）
かぼちゃ（皮むき）：100g～(1/16個)
（多くても大丈夫、コクが深まります！）
にんじん：10ｇ
水：250cc
米油：大さじ1/2（6ｇ）
■トッピング
青ねぎ：適量

作り方

(1)
かぼちゃは5㎜以下にスライスして皮をそぎ、幅3cmほどにカットする。
にんじんは細切りに、豚ばら肉は一口大に切る。

(2)
耐熱容器に、かぼちゃと水（250cc）を入れてふんわりラップをかけて、電子レンジで加熱する。
【600W：約2分30秒】

※レンジ後、容器内に出た煮汁は後で使うので捨てないでください。

※かぼちゃをレンジしたあとのボウルの水量が220ccくらいあるのが理想です。
水加減と火加減は様子を見ながら調節してください。

(3)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。
色が変わったら、にんじんを入れてよく炒める。

(4)
フライパンの中央を空けて、ビーフンを置く。
レンジにかけた かぼちゃと容器内の煮汁を全て注ぎ（加熱後約220～230ccほどに減っています）、かぼちゃはめんの上ではなく煮汁に浸かるように入れる。

(5)
ふたをして、約3分【中火】で蒸し焼きにする。

※加熱途中1分30秒で一旦ふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。水はレンジで加熱して水温があがっているので、いつもより早く沸きます。

水分を飛ばし過ぎないようにビーフンを炒めたら、お皿に盛り付け、青ねぎを散らして完成！

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