ケンミン食品
株式会社

3種のきのこで香り豊か♪レンジでも作れる焼ビーフンレシピ



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：374kcal　塩分：4.1g

3種のきのこが美味しい焼ビーフン♪オイスターソースとバターで、コクのある濃厚な味に仕上げました！
きのこをしっかりと焼いて香りを引き出すことで、風味と食感を堪能できます！

フライパンだけでなく電子レンジでも簡単調理！（作り方⑦参照）
洗い物を減らしたい時や、コンロを使いたくない時にも便利です！
忙しい日のランチや夕食にもオススメです。

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
しめじ：50ｇ（1/2パック）
エリンギ：50ｇ（1/2パック）
まいたけ：50ｇ（1/2パック）
たまねぎ：50ｇ（1/4個）
にんにく：2.5ｇ（約1/2片）
オイスターソース：大さじ1/2（約9ｇ）
バター：5ｇ
油：大さじ1/2（約6ｇ）
水：190cc
■トッピング
青ねぎ(小口切り)：お好み量で

作り方

(1)
しめじ・まいたけは石づきを切り落してほぐし、エリンギは細切りにする。
たまねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りにカットしておく。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、にんにくを入れて香りが出るまで【弱火】で炒める。

(3)
にんにくの香りが出てきたら、【中火】にして、きのこ類を炒める。

きのこを美味しく仕上げるポイント！
きのこを炒める時は、触りすぎずに表面をしっかり焼くのがポイントです！香ばしく焼くことできのこの風味がより引き立ちます！

(4)
きのこの香りが出てきたら、焼ビーフン・たまねぎ・水（190cc）の順に加え、ふたをして約3分間加熱する【中火】。

※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。

(5)
3分後ふたをあけ、水分をほどよく飛ばし、パラっとするまでしっかりと炒める。

(6)
オイスターソース・バターを加え、全体に炒め合わせたら、出来上がり。
お好みで青ねぎをトッピングしてお召し上がりください。

(7)
【電子レンジ調理の場合】
①耐熱容器に焼ビーフン→具材→バターを順に重ね、水を150cc入れる。
　※油は入れません。
②ふたまたはふんわりラップをして、電子レンジで加熱してください
（500W：約6分 or 600W：約5分 or 1000W：約3分30秒）

※加熱の途中で、一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
※加熱後 水分が残っている場合、時間を調節しながら、さらに加熱してください。

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