ケンミン食品株式会社

麺も野菜もましましベビースター焼ビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：1059kcal　塩分：5.2g

1日に必要な野菜量が70%（野菜250g）も入った焼ビーフン！調味料要らずで簡単に作れますよ♪
【管理栄養士の開発担当者のレシピ】
ベビースターラーメンの楽しいポリポリ食感と具材に絡んだしっとり食感、そしてビーフンのパラっともちもち食感などたくさんの面白い食感が楽しめます！いつもの焼ビーフンが家族で食べられるボリュームひと皿に大変身　お野菜が苦手なお子さまも、ベビースターラーメンと一緒なら、野菜をもっと楽しく食べられますよ♪

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　1～2人分

ケンミン 焼ビーフン：1袋
ベビースターラーメン(チキン味)：約80ｇ
豚ばら肉：60g
キャベツ：100g（2枚）
にんじん：50g（1/2本）
ピーマン：50g（2個）
白ねぎ：50g（1/2本）
水：200cc
油：大さじ1(12g)

作り方

（1）
豚肉は一口大、野菜はすべて細切りにする。

（2）
温めたフライパンに油（大さじ1）を熱し、豚肉を火が通るまで炒める。

（3）
豚肉の上にビーフン→ベビースターラーメンの半量→野菜を順にのせる。

（4）
水（200cc）を注ぎふたをし、【中火】で３分加熱する。
※加熱途中１分半でビーフンをほぐしてください。

（5）
3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜ、残った水分をほどよく飛ばす。

（6）
お皿に盛り、残りのベビースターラーメンをトッピングする。

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