ケンミン食品
株式会社

# 甘辛みそで炒める！回鍋肉風焼ビーフン



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：687kcal　塩分：6.4g

名古屋でお馴染みの調味料「つけてみそかけてみそ」を使った回鍋肉風の焼ビーフン♪みそで上品な甘さとコクを出し、豆板醤でピリッとアクセントをつけたフライパンひとつで簡単にできる一品です♪野菜もたくさん摂れて、ごはんにもよく合う味付けです。

## 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人分

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：50ｇ
キャベツ：70ｇ（約1枚）
白ねぎ：30ｇ（約10cm）
ピーマン：30ｇ（約1個）
卵黄：1個

■調味料A
つけてみそかけてみそ：40ｇ(約大さじ2強)
豆板醤：6ｇ（小さじ1）
※すべて混ぜ合わせる
米油：大さじ1/2（6ｇ）
水：190cc

## 作り方

(1)
豚ばら肉は一口大にカットする。キャベツは3cmの角切り、白ねぎは斜め切り、ピーマンは乱切りにする。調味料Aは混ぜておく。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚肉を1枚ずつ並べて火が通るまで加熱する。

(3)
豚肉の上にビーフン・野菜を順にのせる。水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で３分間加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

(4)
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混ぜたあと、調味料Aを加えてビーフンと絡むように混ぜる。
※残った水分をほどよく飛ばします。

(5)
お皿に盛り付け、卵黄を上にのせる。

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