ケンミン食品
株式会社

生姜と冬野菜のお酢でさっぱり焼ビーフン



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：417kcal　塩分：2.0g

白菜・白ねぎ・にんじんなど、冬に美味しくなる旬野菜を使って簡単ひと皿！
生姜とお酢でさっぱり食べられます。
1袋で2人分のおかずにもなります♪

【管理栄養士のレシピ】
スーパーで野菜を買う際、旬の野菜はお手頃だったり、栄養素がいっぱいで、いいこと尽くめ。
焼ビーフンはパッケージに書いてある野菜だけでなく、いろんな野菜と相性抜群です！
寒くなると美味しい白菜や白ねぎ、にんじんの甘さが美味しいですよ。

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　2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋（65g）
豚ばら肉：100g
白菜：約1～2枚（150g）
白ねぎ：約1/3本（30g）
にんじん：約1/8本（20g）
生姜：約1片（10g）
水：150cc
米油：大さじ1/2（6g）
■調味料A
【A】濃口醤油：小さじ1（6g）
【A】酢：小さじ1（5g）
【A】砂糖：小さじ1（3g）

作り方

(1)
白菜とにんじんは細切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
生姜はみじん切り、豚ばら肉は一口大に切る。
【調味料A】はあらかじめ混ぜておく。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、生姜を香りがでるまで炒める。
豚ばら肉を加えて色が変わるまで炒める。

(3)
白菜・にんじん・白ねぎを入れて全体に油をなじませながら、少ししんなりするまで炒める。

(4)
具材を端に寄せてビーフンを真ん中に置き、水（150cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。

(5)
※加熱途中1分半で ふたをあけ、ビーフンをいったんほぐしてください。

(6)
3分後ふたを取り、【調味料A】を加えて全体をよく炒める。

(7)
お皿に盛り、お好みで青ねぎ等をトッピングしてください。

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