ケンミン食品株式会社

里芋のごま味噌 焼ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：690kcal　塩分：4.0g

旬の里芋と甘みのある味噌・焼ビーフンがよく合う♪
味噌のコクと豚肉のうま味が出た、ごはんのおかずにもぴったりな1品です！
【ママ社員考案レシピ】
焼ビーフンに使う定番のキャベツやピーマンの野菜以外にも、煮物でおなじみの食材と焼ビーフンの相性はぴったりです♪
手軽に手に入りやすい旬の里芋を取り入れて、おうちで食欲の秋を満喫しましょう！

◆「里芋」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（15品目）
指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！

秋頃が旬の里芋は、ネバネバ成分の「ガラクタン」という食物繊維が豊富です。ガラクタンは腸内環境を整える整腸作用があるため、消化不良・便秘対策も期待できます。

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
里芋：小７個（約350ｇ）
豚ばら肉：50ｇ
にんじん：1/8本（25ｇ）
米油：大さじ1/2（6ｇ）
水：190cc

■調味料A
【A】合わせみそ：大さじ1/2(9ｇ)
【A】すりごま：大さじ2（18ｇ）
【A】砂糖：大さじ1（9ｇ）
【A】みりん：大さじ1（18ｇ）
【A】酒：大さじ1（15ｇ）
【A】水：100cc

■トッピング
青ねぎ：適量

作り方

(1)
【里芋の下処理方法】
生の場合：皮をむき、塩でぬめりをとる。
冷凍の場合：大さじ１の水を加え、電子レンジで1分加熱する。

里芋は２cmの角切りに、にんじんは短冊切りにする。
豚ばら肉は一口大に切る。
青ねぎは小口切りにする。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、里芋に焼き色をつける。
焼き色がついたら一旦取り出す。

(3)
同じフライパンで豚ばら肉・にんじんを炒め、火が通ったら、焼き色をつけた里芋を戻す。
【調味料A】を加えてふたをして【中火】で約1分煮る。

(4)
里芋に火が通ったら、全体を混ぜながら水分を少し飛ばし、焼ビーフン・水（190cc）を入れてふたをして3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でビーフンを一旦ほぐしてください。

(5)
3分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばすように全体を軽く混ぜる。

(6)
お皿に盛り、青ねぎをトッピングする。

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