ケンミン食品
株式会社

切り方次第で美味しさ2通り！ピーマンたっぷり焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：670kcal　塩分：3.2g

ピーマンの切り方ひとつで、ピーマンを苦く感じにくくなる！ピーマン嫌いな子どもでも食べられる焼ビーフンです♪ピーマン１袋を丸ごと使った野菜もしっかり摂れるレシピです。
【商品開発担当者のレシピ】
ピーマン嫌いなお子さまにも、ピーマンの本来の甘味・美味しさが感じられるようなレシピにしました。
●ピーマンの意外な甘さが楽しめる繊維に垂直切り
ピーマンを繊維に沿って垂直切り（横切り）にすると苦みが出ますが、焼ビーフンではそれをビーフンが吸って全体と調和させるので苦味を感じにくくなります。また調理中に苦味を出しつくしたピーマンは柔らかく甘く感じるようになります。
●ピーマン本来の美味しさを楽しむ繊維に沿ったカット
ピーマンの苦味は外に出にくいですが、ピーマンを噛んだ時に苦味があり、噛んだ時のシャキッとした食感や特有の苦味がピーマンの中に残ります。ピーマン本来の美味しさを味わいたい方は繊維に沿って切るのがおすすめです。

◆「ピーマン」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！

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
ピーマン：1袋（4～5個）（約120～150g）
豚ばら肉：約50ｇ
たまねぎ：1/4個（約50ｇ）
卵：1個
油：大さじ1（約12ｇ）
水：190cc

作り方

(1)
たまねぎは5mm幅程度に薄切りに、豚ばら肉は一口大にカットする。
(2)
ピーマンは繊維に対して垂直方向に細切りにする。

(3)
熱したフライパンに油（大さじ1）を熱し、溶き卵を加えてスクランブルエッグをつくる。

(4)
スクランブルエッグをフライパンの端によせて、豚ばら肉を炒める。

(5)
豚肉に火が通ったら、豚肉の上に焼ビーフン→野菜を順番にのせる。

(6)
水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で約3分加熱する。

(7)
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
(8)
3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように、全体を軽く混ぜ、残った水分をほどよくとばし完成。

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