ケンミン食品株式会社

ピエンロー鍋（扁炉鍋）のレシピ！白菜と焼ビーフンを入れてつくる簡単鍋

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：634kcal　塩分：4.1g

白菜大量消費！白菜がとっても美味しく食べられる最高の鍋「ピェンロー鍋（扁炉鍋）」。
野菜の旨味・焼ビーフンの鶏だしが染み出たシンプルな絶品 中華風のお鍋です♪
ピエンロー鍋の楽しみ方は、各自 取り皿に鍋のお出汁＋塩＋唐辛子を入れて、自分だけの味を調整しながら食べることです☺
【SNSで話題のレシピを焼ビーフンでつくってみました】
人気ドラマや雑誌で話題のピエンロー鍋をケンミン焼ビーフン を使うことでさらに簡単にしました♪
焼ビーフンに野菜の旨味や鶏の出汁がしみ込んでいるので、野菜を長時間煮込む必要がなく、シャキシャキ食感の白菜をお楽しみいただけます◎
家の鍋料理のレパートリーに加わること間違いなし♪

◆「白菜」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！

●美味しい白菜の選び方と保存方法
・ずっしりと重みがあるもの
・葉先までかたく巻きがしっかりしているもの
・葉が隙間なくしっかりと詰まっているもの
・切り口がみずみずしいもの
白菜にときどき黒い斑点がありますが、これは栄養過多や低温などが原因で現れるポリフェノールの一種のため、食べても問題ないとされています。

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　2～3人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
白菜：1/4株（約500g）
白ねぎ：1本（約100ｇ）
干し椎茸(戻し汁は残しておく)：3枚
豚ばら肉(薄切り)：125g
鶏もも肉：125g(約1/2枚)
ごま油(煮込み用)：大さじ1(12ｇ)
ごま油(食べる直前用)：適量
水：適量
粗塩：適量
唐辛子：適量

作り方

(1)
白菜は5cm幅のザク切りにし、緑の葉の部分と白色の根元の部分を分けておく。
白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
豚ばら肉と鶏もも肉は食べやすい大きさにブツ切りにする。
干し椎茸は水戻ししておく（戻し汁はお鍋のスープに使うので全てとっておく）。

(2)
大きめの鍋に、白菜の白色の根元の部分・干し椎茸の戻し汁を入れ、白菜が浸る程度まで水を注ぐ。

(3)
鍋に火をつけ、沸騰してきたら豚ばら肉・鶏もも肉・水戻しした干し椎茸を入れ、ごま油（煮込み用）をまわし入れる。

(4)
再沸騰したら、白菜の緑の葉の部分と白ねぎを入れて、肉に火が通るまで煮込む。

(5)
お肉に火が通ったら、焼ビーフンを入れて、約3分さらに煮込む。
※1分半でビーフンを一旦ほぐしてください。

(6)
食べる直前に、ごま油をまわし入れる。

【召し上がり方】
取り皿に粗塩と唐辛子（それぞれ適量）を入れ、鍋のお出汁を入れて溶かし、お好みの味加減でお召し上がりください。

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