

柚子胡椒香る♪白ねぎと鶏もも肉のおつまみビーフンレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：364kcal 🧂 塩分：4.8g

白ねぎ1本使い切りのフライパンひとつでできる簡単レシピ！ジューシーな鶏もも肉のうま味と、ピリッと爽やかな柚子胡椒の風味が楽しめる焼ビーフンです。

【管理栄養士のママ社員のレシピ】

おうちで余りがちな柚子胡椒を救済できます！白ねぎを1本使い切ることで、栄養も余すところなくいただけます。

白ねぎの甘味と鶏もも肉のうま味がしっかりビーフンに移った、おつまみにもぴったりな一品です。

◆「ねぎ」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！

根深ねぎは、関西では「白ねぎ」、関東では「長ねぎ」と呼ばれることが多いようです。

ねぎに含まれる硫化アリルは、肉や魚の特有な臭みを和らげるツンとした刺激臭を持っているため、ねぎの青い部分などは、肉料理などを煮込むときの臭み消しにも使えます。

使用商品

ケンミンこく旨塩焼ビーフン

- ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。
- 旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1袋
鶏もも肉：50g
（むね肉、豚肉でも可）
白ねぎ：1本
にんじん：20g
米油：大さじ1/2（6g）
水：190cc

【A】添付のこく旨塩ソース：1袋
【A】ゆずこしょう：小さじ2/3～（3g～）

■お好みで
ゆずこしょう：適量

作り方

- (1)
鶏もも肉はそぎ切りにする。
白ねぎ（青い部分も）は斜め薄切り、にんじんは細切りにする。
【A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、鶏もも肉をしっかり炒める。
- (3)
鶏肉の上にビーフン→野菜を順番に重ねる。
水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で約4分加熱する。
- (4)
全体をよく混ぜ合わせ、水分をほどよく飛ばしたあと、【A】を加え、よく混ぜ合わせる。
- (5)
お皿に盛り付け、お好みで柚子胡椒を添えてください。