

たけのこの香り引き立つ 春野菜の焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：332kcal 🧂 塩分：2.8g

3月～5月の春が旬といわれている「たけのこ」を楽しむ和風焼ビーフンです。かつお節の香りきわだつ優しい味の「シマヤだしの素」を使うことで、春野菜の甘さや旨味がより一層引き立たつ逸品です。豚肉とたけのこやスナップエンドウをしっかり炒めて、香ばしい風味をビーフンに移すことがポイントです。

使用商品

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理



材料 1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個	塩こしょう：適量
豚ばら肉：30g	サラダ油：大さじ1/2（6g）
たけのこの水煮：100g	水：200cc
スナップエンドウ：30g（4本）	
シマヤだしの素：1/2袋（5g）	
濃口醤油：小さじ1/2（3g）	

作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大に、ゆでたたけのこは1～1.5cm幅のくし切りにする。
- (2) 温めたフライパンにサラダ油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉、野菜を順番に香ばしくなるまでしっかり炒める。
- (3) 具材の上にビーフン・水（200cc）・シマヤだしの素（1/2袋）を入れてふたをして【中火】で約4分加熱する。
加熱途中2分でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4) 4分後ふたをとり、全体的にバラっとするまでしっかりと炒める。
- (5) 塩こしょうで味を調え、最後にフライパンの鍋肌に濃口醤油を流し入れ、香りづけをする。