ケンミン食品株式会社

電子レンジで簡単♪新玉ねぎを丸ごと使った焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：401kcal　塩分：3.0g

電子レンジでお手軽♪新玉ねぎの美味しさを丸ごと味わう焼ビーフンレシピです。
とろっとやわらかくてみずみずしい新玉ねぎと、サクサクで香ばしい旨味が凝縮したフライドオニオン、2つの個性が楽しめるレシピです♪

【管理栄養士のレシピ】
数種類もの春野菜を集めづらい！そんな時に、シンプルにまるごと新玉ねぎを使ったレシピを考えました。
焼ビーフンの鶏だし醤油の味が、みずみずしくてやわらかい新玉ねぎの甘さを引き立てます♪

◆「たまねぎ」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！
たまねぎには、特有の香りと辛みの成分である「アリシン」が豊富に含まれています。
アリシンはビタミンB_1の吸収を高め、血液をサラサラにしたりする働きがあるため、疲労回復や動脈硬化の予防に効果的といわれています。

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　1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
新玉ねぎ：1個（約200g）
片栗粉：小さじ1(3g)
水：130cc

■米油
フライドオニオン用：大さじ3（36g）
電子レンジ調理用：大さじ1/2(6g)
■トッピング
かつお節：適量

作り方

(1)
新玉ねぎは、外側の1枚分だけをはがして細切りにし、片栗粉をまぶしておく。

(2)
【トッピング用フライドオニオン】
温めたフライパンに米油（大さじ3）を熱し、カリカリになるまで揚げ焼きにする。

(3)
【焼ビーフン】
①残りの新玉ねぎの下を約5㎜残し、包丁で8等分に大きく切込みを入れる。
②耐熱容器に焼ビーフン→新玉ねぎ→水（130cc）を入れ、新玉ねぎの切り込みに米油（大さじ1/2）をかける。
ふた または ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。【600W：3分30秒】

(4)
③新玉ねぎの形を崩さないように一旦取り出し、ビーフンを軽く混ぜる。
新玉ねぎをもどし、ふた または ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。【600W：4分】

※新玉ねぎ・ビーフンの火の通り具合によって加熱時間を調整してください。

(5)
新玉ねぎの形を崩さないように取り出し、器にビーフン→新玉ねぎを順番に盛り付ける。
上にフライドオニオン・かつお節をトッピングする。

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