ケンミン食品株式会社

ビーフンの献立におすすめ♪人気の豚バラキャベツのレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：484kcal　塩分：4.7g

焼ビーフン1袋で2-3人前の大皿メニューに！フライパンひとつで作れる簡単メインおかずです。
味噌が効いた野菜炒めにビーフンをプラスするだけで、ご飯が進むボリュームおかずになります♪
【焼ビーフン開発担当者のレシピ】
時間がない平日に手軽に作れる夕食のおかず♪
野菜は なすや白ねぎ、にんじんなどでもアレンジできます。
焼ビーフンには味のベースになる鶏だし醤油味がついているので、ちょこっと調味料を加えるだけで手軽に色んな味付けにアレンジできます◎
前日に残った野菜炒めをリメイクしてアレンジするのもおすすめです！

▶給食向け！焼ビーフンの大量調理動画はこちら♪
▶給食向け！サラダビーフンの大量調理動画はこちら♪

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　2～3人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：200g
キャベツ：4枚（約200g）
たまねぎ：1/2個（約100g）
ピーマン：2個（約60g）
にんにく：1片（5g）
生姜：1片（約15g）
塩こしょう：適量
米油：大さじ2（24ｇ）
水：200cc
■調味料A
【A】味噌：大さじ1（18ｇ）
【A】砂糖：大さじ1（9ｇ）
【A】濃口醤油：小さじ1（6ｇ）
【A】水：大さじ1（15ｇ）

作り方

(1)
豚ばら肉は一口大にカットする。
キャベツ・たまねぎ・ピーマンは細切り、にんにく・生姜はみじん切りにする。
【A】は混ぜ合わせる。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ2）を熱し、にんにく・生姜を炒める。

(3)
にんにくと生姜の香りが出てきたら、豚ばら肉→野菜の順に、【強火】で炒める。

(4)
野菜に火が通ったら、焼ビーフン・水（200cc）を加える。
ビーフンをほぐしながら、水分がなくなるまでふたをせず約3分加熱する。【中火】
※加熱途中、1分30秒でビーフンを一旦裏返してほぐしてください。

(5)
水分がなくなったら、【A】を加え、全体を炒め合わせる。最後に、塩こしょうで味を調える。

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