ケンミン食品
株式会社

白ねぎ1本使い切り！香ばしねぎの焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：594kcal　塩分：3.1g

フライパンひとつで作る焼ビーフンは洗い物が少なく忙しい日の強い味方！
ねぎ1本使い切りで、ねぎの青い部分まで使う、美味しさを丸ごと味わうレシピです。

◆「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！

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
白ねぎ：1本（90g）
豚ばら肉：50g
おろし生姜：小さじ1（5g）
おろしにんにく：小さじ1（5g）
水：190cc
油：大さじ1（12g）

作り方

（1）
白ねぎは緑色の部分も含め、斜め薄切りにする。
豚ばら肉は一口大にカットする。

（2）
フライパンに油（大さじ1）を熱し、白ねぎをじっくり炒める。

（3）
白ねぎに焼き目がついたら、豚ばら肉・おろしにんにく・おろし生姜を加え、香りが出るまで炒める。

（4）
焼ビーフン・水（190cc）を加え、ふたをして【中火】で3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でビーフンを裏返し、ほぐしてください。

（5）
3分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばす。

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