

本格！ピリ辛麻婆ビーフン（脇屋シェフオリジナルレシピ）



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：516kcal 🧂 塩分：4.9g

中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ！簡単なのに本格的な味になります。四川料理の代表ピリ辛味の麻婆料理をビーフンと合わせました。お米からできているビーフンは麻婆料理と相性ピッタリです！

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。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
豚ひき肉：50g
青ねぎ：大さじ1（1本）
豆板醤：小さじ1/2（3g）
鶏がらスープ：200cc
太白胡麻油：小さじ1（4g）
■みじん切り
白ねぎ：大さじ1（約3cm分）
生姜：小さじ1（3g）
にんにく：小さじ1（5g）

■調味料A
濃口醤油：大さじ1（18g）
砂糖：小さじ1/2（1.5g）
※混ぜ合わせる
■調味料B
ごま油：大さじ1（12g）
ラー油：適量

作り方

- (1) 生姜・にんにく・白ねぎはみじん切りにしておく。青ねぎは小口切りにしておく。
- (2) 温めたフライパンに太白胡麻油（小さじ1）を熱し、豚ひき肉を炒める。
- (3) 生姜・にんにく・白ねぎを入れてさらに炒めたら、豆板醤を加えて風味が立つまで炒める。
- (4) 鶏がらスープ（200cc）・ビーフンを入れてふたをして約4分加熱する。
※加熱途中2分で一旦ふたをあげ、ビーフンを軽くほぐす。
- (5) 青ねぎ・調味料Aを加えてスープをビーフンに吸わせるように炒める。【強火】
※豆板醤によって塩分が異なるので、調味料Aは2回に分けて味を見ながら加える。
- (6) 調味料Bを加え、スープが無くなるまで炒める。
- (7)