ケンミン食品
株式会社

淡路島産 新玉ねぎを使った兵庫ケンミン焼ビーフンの作り方



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：566kcal　塩分：3.1g

兵庫県淡路島産の新玉ねぎを使用した冷凍商品「兵庫ケンミン焼ビーフン」を作ってみましょう！
みずみずしい新玉ねぎの甘さと、ビーフンのお米の風味を兼ね備えた一品です！
お馴染みの『ケンミン焼ビーフン』を使用し、ご家庭で簡単に再現できます。
【47都道府ケンミンプロジェクトで2021年に兵庫県の特産品をふんだんに使った「兵庫ケンミン焼ビーフン」の発売記念レシピ】
淡路島産の新たまねぎの甘味や旨味を、余すことなくビーフンに吸わせます。
ソテーオニオンをそえると、たまねぎの甘味が大幅にUPします！
●兵庫ケンミン焼ビーフンの商品情報はこちら

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
新玉ねぎ：1/2個（100ｇ）
豚ばら肉：1枚（30ｇ）
にんじん：1/16本（10ｇ）
ピーマン：1/4個（10ｇ）
水：190cc
バター：大さじ1/2（6ｇ）

■ソテーオニオン
新玉ねぎ：1個（約200ｇ）
米油：大さじ1/2（6ｇ）

作り方

(1)
新玉ねぎ・にんじん・ピーマンは細切り、豚ばら肉は一口大にカットする。
ソテーオニオン用の新玉ねぎは みじん切りにする。

(2)
【ソテーオニオン】
①みじん切りにした新玉ねぎを電子レンジで加熱する。【500W：5分】

(3)
②熱したフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、①を入れて5分よくかき混ぜながら炒める。【中火】
※焦げつきやすい場合は、火加減を【弱火】にして炒めてください。

(4)
【焼ビーフン】
①別の熱したフライパンにバターを溶かし、豚ばら肉を炒める。

(5)
②豚肉の上に、焼ビーフン→野菜を順に重ね、水（190cc）を入れる。
ふたをして、3分蒸し焼きにする。【中火】
※加熱途中1分30秒で一旦ふたをとり、ビーフンを裏返して素早くほぐしてください。

(6)
③加熱後、水分がほどよく飛ぶまで炒める。

(7)
④器に盛り、お好み量のソテーオニオンをトッピングする。

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