ケンミン食品
株式会社

レモン風味の豚トロ焼ビーフン レシピ

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：560kcal　塩分：3.0g

豚トロをたっぷり使った、お酒にもピッタリな焼ビーフンです。
レモンを絞ることで、さっぱりと召し上がりいただけますよ♪

【管理栄養士考案レシピ】
頑張った自分へのご褒美＋ビーフン＝ごほうびーふん
ビールと一緒に楽しめるような、焼ビーフンのアレンジを考えました。
豚トロを主役に、レモンを絞ってさっぱり、黒こしょうのアクセントでビールがすすむ簡単一品メニューです。

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
豚トロ：60g（約4枚）
豆苗：40g（1/5株）
白ねぎ：30g（約10cm分）
えのき：30g
水：190cc
米油：大さじ1/2（6ｇ）

■仕上げ
ごま油：小さじ1/2（2ｇ）
あらびき黒こしょう：適量
レモン：1/6個

作り方

(1)
白ねぎは斜め薄切り、えのきは石づきを切り落としてほぐしておく。レモンは串切りにする。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚トロを片面ずつ焼く。

(3)
豚トロの上に焼ビーフン→えのき・白ねぎ・豆苗を順に乗せる。水（190cc）を加え、ふたをして3分加熱する。
【中火】
※加熱途中1分30秒でふたをあけ、焼ビーフンを一旦ほぐしてください。

(4)
ふたをあけ、水気をほどよく飛ばすように約1分炒める。

(5)
仕上げにごま油を回しかけ、火を止める。

(6)
皿に盛り付け、黒こしょうをふりレモンを添える。

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