ケンミン食品
株式会社

生姜焼きをアレンジ！野菜たっぷり焼ビーフンのレシピ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：312kcal　塩分：1.1g

ビーフンを生姜焼きと炒め合わせたボリューム満点なおかずレシピです！
フライパン一つでできて、白ごはんの相性も抜群です。

【管理栄養士のママ社員レシピ】
ケンミン焼ビーフン1袋を使って、家族みんなで分け合って食べられる、ボリューム満点の焼ビーフンを作りました。
豚肉を生姜焼きのたれに漬け込み、いつも通りの焼ビーフンの作り方をするだけの簡単なのに時短メニューです☆

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　3〜4人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：200g
（豚こま切れ肉でも可）
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
キャベツ：200g(1/4玉)
小松菜：1束（50ｇ）
赤パプリカ：1/4個（20ｇ）
水：150cc
米油：小さじ1（4ｇ）
■調味料A
【A】濃口醤油：大さじ1（18ｇ）
【A】みりん：大さじ1（18ｇ）
【A】おろし生姜：小さじ2（10ｇ）

作り方

(1)
たまねぎはくし切り、キャベツは1cm幅の短冊切りにする。
小松菜は2cm幅、赤パプリカは細切りにする。

(2)
豚肉は5cm幅程度に切り、【調味料A】に漬け込んでおく。【約10分】

(3)
温めたフライパンに米油（小さじ1）を熱し、豚肉・野菜をしっかり炒める。

(4)
焼ビーフン・水（150cc）を注いで、ふたをして【強火】で約3分加熱する。
※加熱途中で1分30秒でふたを取り、一旦ビーフンをほぐしてください。

(5)
3分後、ほどよく水分を飛ばしたら、お皿に盛り付ける。

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