ケンミン食品
株式会社

# ワンパンで簡単！ピリ辛焼ビーフン



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：460kcal　塩分：3.2g

ごまの香りとピリ辛な味わいが食欲をそそる逸品です。調味料を変えるだけで、ガラリと雰囲気の違う焼ビーフンを簡単に作ることができます！
【管理栄養士のレシピ】
野菜を全て細切りにすることで、ビーフンと野菜が良く混ざりやすくなります。野菜を炒めるときは、炒める前にフライパンをしっかりと熱しておくことで、フライパンの温度が下がらずに、野菜をシャキッと炒めることができます。

**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。お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
豚ばら肉：30g
キャベツ：1枚（約45g）
白ねぎ：10cm分（約25g）
にんじん：10ｇ
にら：1本（約10g）
にんにく：1片（5ｇ）
米油：大さじ1/2（6ｇ）
【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1・1/2（3.8ｇ）
【A】濃口醤油：小さじ1（6ｇ）
【A】砂糖：小さじ1/2（1.5ｇ）

■仕上げ
すりごま：小さじ1（3ｇ）
一味唐辛子：適量
塩こしょう：適量
ラー油：適量

## 作り方

(1)
豚ばら肉は一口大に切る。
キャベツ・にんじんは細切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
にらは3cm幅に切り、にんにくはみじん切りにする。
【A】はすべて混ぜ合わせておく。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）・にんにくを入れてから火をつけ、香りが出てきたら豚ばら肉→野菜を順番に香ばしくなるまでしっかり炒める。

(3)
ビーフン・水（190cc）・調味料Ａを入れてふたをして、4分加熱する。【中火】
※加熱途中2分でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。

(4)
4分後ふたをとり、全体的にパラっとするまでしっかりと炒める。

(5)
仕上げに、すりごま・一味唐辛子・塩こしょうを加え、全体的によく混ぜて火を止める。

(6)
器に盛りつけ、お好みでラー油を回しかける。

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