

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いが味わえます。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。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分でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- （4）
4分後ふたをとり、全体的にバ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。