

## バーベキューのシメにオススメ！余った食材でソースいらずの簡単焼ビーフン



🕒 調理時間：15分    🍳 調理法：キャンプ用調理器具    🔥 カロリー：1113kcal    🧂 塩分：7.6g

バーベキューでお肉と野菜が余ってしまった...そんな時はケンミン焼ビーフンがオススメです！  
味付きめんなので追加の調味料を用意する必要がなく、残った具材と一緒に炒めるだけで簡単に  
バーベキューのシメにぴったりな料理の完成です！

### 【商品開発担当者のレシピ】

「焼ビーフンは家の冷蔵庫の残り野菜を美味しく食べられる！」とご好評をいただいております  
が、アウトドアにもおすすめ！  
バーベキューで網の隅に残ってしまった野菜も混ぜ込んで美味しく食べられ、プチフードロスの  
削減にもつながります。  
また焼ビーフンは保存がきく乾麺のため、持ち運びも便利です♪ベランピングにも最適です。

### 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 3～5人前

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ケンミン焼ビーフン：3袋       | 油：大さじ1.5（18g）   |
| お好みのお肉【BBQで残ったお肉等】 | 水：500cc         |
| 豚ばら肉：75g           | （火力により調整してください） |
| お好みの野菜：300g        |                 |
| （キャベツ・たまねぎ・ピーマン）   |                 |
| （パプリカ・なす・しいたけ）     |                 |

## 作り方

- (1)  
野菜や豚肉は食べやすい大きさに切る。  
鉄板に油（大さじ1.5）をひいて十分に熱し、豚肉、野菜の順にしっかりと炒める。  
  
焼そばプレートなどを使って頂いても調理できます。
- (2)  
しっかり野菜を炒めたら、鉄板の真ん中をあけてビーフンを置く。  
その上から水を鉄板からこぼれないように2回に分けて少しずつ入れる。
- (3)  
ビーフンが水に浸るように軽くほぐし、時々混ぜながら水分がなくなるまで炒める。
- (4)  
水気がなくなったら、火から鉄板をおろして出来上がり。  
  
鉄板の水気がなくなったら、めんが鉄板に焦げ付きしますので、早めに火からおろしましょう。  
めんを適度に焦がして、香ばしいお焦げめんを楽しむこともできます！