

本格！プロのひと手間で絶品ビーフンの完成！健民ダイニング風焼ビーフンの作り方



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：437kcal



塩分：1.2g

ケンミン食品、直営レストラン「健民ダイニング」の総料理長監督「健民ダイニング風焼ビーフン」を再現できるレシピを本公開です。
基本の焼ビーフンのレシピから料理人こだわりのひと手間で、より絶品に仕上がります。
ぜひお試しください。
ケンミン食品直営レストラン「健民ダイニング」についてはこちら

簡単人気！美味しい焼ビーフンの基本の作り方はこちら

- 焼ビーフン美味しさの秘訣
- めんのもちもちした食感
- パラっとした仕上がりに
- ビーフンや具材の香ばしさ

【ビーフンの下ごしらえ】
ビーフンの失敗する例：べたつく、お団子状になる、めんが切れやすい。
これは“ビーフンから溶け出したでん粉”が原因です。
ビーフンから溶け出したでん粉が乾燥し、麺（のり）の役割をすることでビーフンがだんご状に固まったり、でん粉が焦げて、フライパンに焦げ付いたり、焦げ付くことでめんが切れやすくなります。
「＝水分＋高温」が含まれたときに、ビーフンから“でん粉”が溶け出します。
この“ビーフンから溶け出したでん粉”を極力抑えることが重要になります！

今回は、失敗せずに焼ビーフンを美味しく作るポイントをご紹介します！

①お湯を沸騰させすぎない！
ビーフンをゆでる際、お湯は強火でくつくとゆです、ふつふつとする位の火加減でゆでること！（作り方2）

②水気をしっかりと取る！
水があると、ビーフンからでん粉が溶け出し、めんがべたつく原因となるので炒める前はビーフンの水気を十分に取るようにしましょう！（作り方3）

③プロの料理人こだわりのひと手間！
ビーフンをよくゆげあまり触らず表面を焼きます。
めん表面の水分を飛ばすことで、めんのコシが強くなり、お米本来の香りが出てとても美味しくなります。（作り方4）

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

お米100%ビーフン：50g
豚ばら肉：30g
キャベツ：1枚（約45g）
にんじん：1/8本（約20g）
にら：2～3本（約10g）
白ねぎ：10cm分（約25g）

■調味料
鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2/3（約1.7g）
濃口醤油：小さじ1/2（約3g）
塩こしょう：少々
■油
下ごしらえ用：大さじ1/2（約6g）
炒め用：大さじ1/2（約6g）

作り方

- (1)
具材は全て細切りにする。
- (2)
【ビーフンの下ごしらえ】
①沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。

★ポイント
お湯は強火でぐらぐらさせず、ふつふつとする位の火加減でゆでてください。
沸騰させすぎると、ビーフンのでん粉が溶け出し、めんがべたつく原因になります。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説

- (3)
おザルに盛り、流水で洗いながらしっかりと冷やす。
ビーフンをしっかりとしぼり、水気を絞り切る。

★ポイント
力いっぱい絞ってもめんは切れません。
水が通らなくなるくらいまで水気をとりましょう。
水があると、炒める際にビーフンからでん粉が溶け出し、お団子になる原因になります。

炒める前はビーフンの水気を十分に取るようにしましょう！

▶動画で詳しく解説

- (4)
★プロの料理人こだわりのひと手間！
★フライパンに油（大さじ1/2）とゆでたビーフンをしっかりと絡めて広げる。（※ここではまだ火はつけない。）
火をつけ、【中火】でビーフンの表面を焼く。パチパチ音がしたら静かにひっくり返す。
これを約1～2分繰り返し返し、器に取り出す。

※ビーフンは、ひと手間フライパンで焼いてめんの表面の水分を飛ばすだけで、めんのコシが強くなり、お米本来の香りが出てとても美味しくなります。

★ポイント
できるだけめんを触らない！
フライパンと接している時間にはばつきが出て、仕上がりにむらができたり、時間がかかります。
触らずにいる方が早くおいしくできあがります。

▶動画で詳しく解説

- (5)
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚肉をしっかりと炒めたら、野菜をすべて入れて香ばしくなるまでしっかりと炒める。
※炒める際はあまり具材を触らない。

▶動画で詳しく解説

- (6)
③の下ごしらえしたビーフンを入れて、炒めた具材の香ばしさをビーフンに移すように素早く炒め合わせる。鶏がらスープの素（顆粒）、塩こしょうで味付けする。

水分の少ない調味料を選ぶ！
粉末調味料がおすすめ！
水分があるとビーフンからでん粉が溶け出し、お団子になる原因になります。

▶動画で詳しく解説

- (7)
フライパンの鍋肌に濃口醤油を流して香り付けし、混ぜ合わせて火を止める。

▶動画で詳しく解説