

回鍋肉風 焼ビーフン！～塩こうじでお肉やわらか～



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：877kcal 🧂 塩分：10.5g

ハナマルキさまの「液体塩こうじ」にお肉を漬けこんで、しっとり柔らかく仕上げます。焼いた時の香ばしい香りが食欲をそそります。白ごはんやお酒もとっても進む絶品おかずビーフンです♪

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉（焼肉用）：60g
ハナマルキ液体塩こうじ：小さじ2（10g）
たまねぎ：1/4個（50g）
にら：2本（20g）
水：190cc
米油：大さじ2（24g）

【A】甜麺醤：大さじ1（18g）
【A】豆板醤：大さじ1/2（9g）
【A】オイスターソース：大さじ1/2（9g）
【A】酒：大さじ1（15g）
【A】砂糖：大さじ1/2（4.5g）
【A】刻み生姜：3g
【A】刻みにんにく：3g

作り方

- (1)
【下ごしらえ】
豚ばら肉は10cm幅にカットし、液体塩こうじをよく揉みこみ、30分～1時間漬けておく。（冷蔵庫に保管）
- (2)
キャベツは食べやすい大きさにカット、たまねぎはくし切りにする。にらは3cmカットにする。
- (3)
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、漬け込んだ豚肉→野菜を順に炒める。
炒めたら、一旦お皿に取り出す。
- (4)
先ほど使ったフライパンの汚れをキッチンペーパー等でさっと拭きとり、米油（大さじ1）を温める。
ビーフン・水（190cc）を入れてふたをして3分加熱する。【中火】
※加熱途中1分30秒で一旦ふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (5)
3分後、皿に取り出しておいた具材をフライパンに戻して、【A】を入れて全体をよく炒める。