ケンミン食品株式会社

大根大量消費！麻婆大根ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：677kcal　塩分：6.7g

ケンミン食品直営店
健民ダイニング料理長が得意とする「四川料理」を簡単にご家庭で再現できるレシピです。
ほろっととろける大根があんかけになってビーフンとよく絡むので相性抜群です♪フライパンひとつでできるのもお手軽です！

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
大根：250g（約1/4本）
豚ひき肉：100g
にんにく：1片（5g）
生姜：10g
【A】豆板醤：小さじ1/2（3g）
【A】甜面醤：大さじ1（18g）
【B】水：300cc
【B】鶏がらスープの素：大さじ1（7.5g）
【B】濃口醤油：大さじ1/3（6g）
水溶き片栗粉：大さじ1(片栗粉 1：水 1)
太白胡麻油：大さじ1（12g）

■お好みで
青ねぎ：適量
粉山椒：適量
ラー油：適量

作り方

(1)
大根は1cm角のサイの目切りにする。
にんにく・生姜はみじん切りにする。

(2)
温めたフライパンに太白胡麻油（大さじ1）を熱し、大根を炒める。

(3)
大根を炒めたら、にんにく・生姜・豚ひき肉を入れて炒める。
【A】を入れてさらに炒める。

(4)
ビーフン・【B】を入れ、ふたをして4分加熱する。
※加熱途中2分でふたを一旦あけ、ビーフンをほぐしてください。

(5)
ビーフンを先に皿に盛りつけ、【水溶き片栗粉】を入れてとろみをつける。

(6)
あんをビーフンの上にかける。
お好みでラー油・粉山椒・青ねぎをトッピングする。

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