

簡単台湾レシピ！ルーロービーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：852kcal 🧂 塩分：3.5g

台湾の屋台や食堂メニューの代表とも言える「ルーロー飯」と、台湾の代表的めん文化「ビーフン」が融合。ユウキ食品さまの五香塩を使用すれば、本場台湾の雰囲気を感じられるビーフンが簡単に作れます。

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
youkiガラスープ顆粒：小さじ1 (2.5g)
塩こしょう：適量
水：190cc
油：大さじ1/2 (6g)

【A】オイスターソース：大さじ1/2 (9g)
【A】酒：大さじ1/2 (7.5g)
【A】砂糖：小さじ2 (6g)
【A】youki五香塩：1g
【A】水：50cc

■ルーロー
豚ばら肉：100g
おろしにんにく：小さじ1/2 (2.5g)
おろし生姜：小さじ1/2 (2.5g)
油：大さじ1/2 (6g)

■トッピング
チンゲン菜：2枚 (30g)
ゆで卵：1個
白髪ねぎ：適量

作り方

- (1)
豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。
チンゲン菜はさっとゆで、2～3等分に切る。
調味料【A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
■ビーフン
①温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、ビーフン・水（190cc）・ガラスープを入れてふたをし、4分間加熱する。
※加熱途中2分で一旦ふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (3)
②4分後ふたを取り、塩こしょうで味を調え、ビーフンがぱらっとするまで炒めたら、先に皿に盛りつけておく。
- (4)
■ルーロー
①温めたフライパンに油（大さじ1/2）・おろしにんにく・おろし生姜を加え、火をつける。
②にんにく・生姜の香りが出てきたら、豚ばら肉を加えて色が変わるまで炒める。
※余分な油はキッチンペーパー等でふき取ってください。
- (5)
③混ぜ合わせた調味料【A】を加え、時々ひっくり返しながらかき混ぜる【弱火】。
水分がなくなり、とろみが出てきたら、火を止めてビーフンの上に盛り付ける。
- (6)
ゆでたチンゲン菜・ゆでたまご・白髪ねぎをトッピングする。